



# 給食だより 7月号



令和6年7月1日

保護者各位

認定こども園 文化保育園  
園長 浅田祐起子

太陽の光がさんさんと降り注ぐ暑い夏がやってきました。夏を元気に過ごせるかどうかは、食事にかかっています。蒸し暑くて食欲がないからといって、あっさりしたものばかり食べていたり、好きなものに偏った食べ方をしていると、“夏バテ”になります。暑い夏こそ、よく食べ、よく体を動かして、いきいきと過ごしましょう。

今月のテーマ

夏の食中毒にご注意を！～しっかり手洗いしよう～



これからの季節は気温や湿度が高く、体力も低下しがちなため、食中毒に要注意です。食中毒予防の基本は手洗いです。保育園では、外から帰った時や食事前などの手洗いを励行していますが、ご家庭でも食中毒予防の為に、手洗いをしっかりとしましょう。

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



厚労省

検索



旬の食材を食べよう 茄子



茄子の主な成分は水分と糖質。ビタミンとミネラルの含有量は少なめです。体温を下げる作用があり、暑い夏を乗り切るには最適の野菜。また、皮にはアントシアニン系色素である「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれています。ナスニンには発がんを抑制する抗酸化作用があり、眼精疲労にも効果があるといわれています。そのため、茄子を調理するときは皮ごと使いましょう。