

6月の給食だより



あつという間に春が去り、梅雨の気配を感じる時期となりました。
季節の変わり目は、1日の寒暖差が大きく体調をくずしがちです。
むし暑さで食欲を落とさないよう料理にも工夫しましょう。



食中毒に注意!

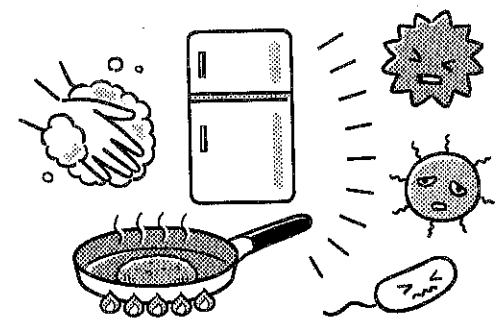
食中毒は6月~10月にかけて多く発生します。
給食室では調理中の中心温度測定・管理をひんぱんに行い
菌を減菌しています。ご家庭でも食べる前に必ず手を洗い
しっかり加熱し、すかさず食べるようにしましょう。

調理係からのお願い

ふたは中身が冷えてから

家からお弁当を持ってくるときは、ごはん・おかず共に冷えてからふたをしてください。これは、菌の繁殖を防ぐための約束事です。

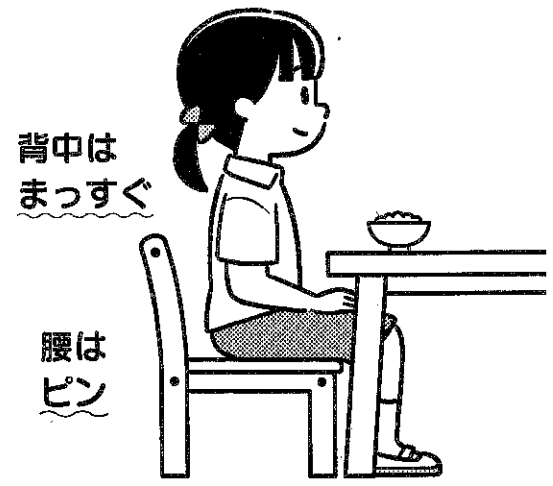
つけない・増やさない・やっつける 食中毒を防ぎましょう



梅雨や夏の時期は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。予防するには、石けんでていねいに手を洗って(つけない)、食材は低温で保存し(増やさない)、しっかり加熱する(やっつける)ことが重要です。

正しい姿勢で食事をしましょう

食事をする時は、食器を持って、はしやスプーンを使い、食べ物を口に運び、かんでのみ込みます。この一連の動きを支えるのが正しい姿勢です。まずは、正しい姿勢を知って身につけることが大切です。



お子さんの座り方をチェック

- 顔を前に突き出している
- 背中が丸まっている
- いすの背もたれに寄りかかっている
- 足を組んでいる
- 足の裏が床についていない
- 片足をいすにのせている
- ほおづえをついている

当てはまるものが多いほど、姿勢が悪いといえます。子どもは筋肉が少なく、姿勢がくずれやすいので、「背中をまっすぐ」、「両足を床につけよう」などと声をかけてください。

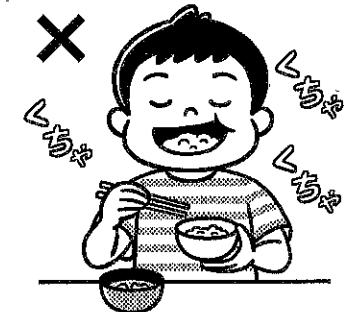
子どもに守ってほしい食事マナー

年長児さんを目安に身につけてもらいたいマナーです。

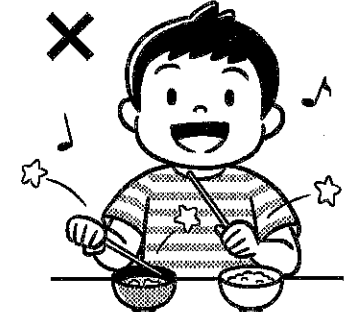
- 姿勢よく
- 音を立てない
- 遊ばない



猫背や足をぶらぶらさせる姿勢は、食べにくく体に負担がかかります。足が床につかない時は踏み台を使うと力が入りやすく、姿勢も安定します。



自分では気がついていなかったり、おもしろがって音を立てていたりすることもあるので、まずは気がつくように言葉をかけましょう。



食べている途中で席を立ったり、食べ物や食器で遊び出したりしそうなのは、どれがおいしい? などの食事へ興味を向ける言葉をかけましょう。