



門司保育所(みどり園)

2025年6月号



雨の多い時期ですが、季節は夏に移っていきます。蒸し暑い日が多くなってくるので、食中毒に注意しましょう。手洗いをしっかり行い、食品の管理や衛生に気をつけて過ごしていきましょう。

食中毒予防 3原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。細菌による食中毒を予防するためには

- ①細菌を食べ物に《**つけない**》
- ②食べ物に付着した細菌を《**増やさない**》
- ③食べ物や調理器具に付着した細菌を《**やっつける**》の3つが大切となります。



- ・手指・調理器具はしっかりと洗って、汚染を防ぐ
- ・肉や魚は袋に入れ、汁がこぼれないようにする
- ・肉や魚に使った調理器具は、しっかりと洗浄・消毒する



- ・食材を購入したら、すぐに冷蔵庫へ入れる
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持する
- ・常温で放置せず、早めに食べきる。特に生ものには注意



- ・十分に加熱する
- ・電子レンジを使う時は均一に加熱されるようにする
- ・調理器具は定期的に、熱湯や塩素系漂白剤などで殺菌消毒する

6月は食育月間

食育推進を目的に、毎年6月は「食育月間」と定められています。



この機会に、ご家庭でも一緒に買い物をしたり、お料理を作ったり、身近な機ことから食材に触れ、食を家族みんなで楽しむ機会を作ってはいかがでしょうか。

園では、6月5日(木)のお迎え時間を利用して、試食会を予定しております。今年度は、鉄分たっぷりメニューを中心に、ご試食いただきます。参加できないご家庭にもレシピ動画を配信いたしますので、是非ご覧ください。また、食に関するご質問などありましたら、いつでもお声掛け下さい。



親子クッキングのすすめ

「料理のお手伝い＝包丁を持たせる」だけではありません。まずは、包丁を使わなくても出来る簡単なサラダがおすすめです。

- ★ちぎる…レタスやキャベツをちぎってみましょう
- ★洗う、茹でる…水で洗う作業や、食材を鍋に入れる作業も子ども達にとっては大きな経験です
- ★もむ…野菜と塩、ごま油少々をビニール袋に入れて揉むだけで野菜がおいしく食べられます
- ★混ぜる…調味料をよく混ぜ合わせるだけで簡単手作りドレッシングが完成。

【塩味】油+酢+塩=2:1:0.1

【醤油味】油+酢+醤油=2:1:1

※酸味が気になる場合は、砂糖を少し加えるとまろやかに



6月の食育活動

業者さん紹介(きらきら組)

みどり園に食材を納めてくれている業者さんをご紹介します。毎日食べる給食の向こう側にたくさんの人がいること、たくさんの温かい思いが込められていることを感じてもらいたいと思います。食や人への感謝の気持ちも感じてもらえると嬉しいです。

食事のマナー(ぴかぴか組)

食事マナーについてお話します。楽しい給食時間をすごしてくれているぴかぴか組さん。でも「みんなが本当に楽しく食べるためには?」。今一度みんなで考えてみる時間にしたいと思います。食を通して人を思いやれる気持ちを育んでもらいたいと思います。