



# きゅうしょくだより



神戸ゆたか園 給食室

平成30年6月号

みどりのさわやかな季節から、梅雨の季節に近づいてきました。湿度と暑さでうだるような日が続きますが、バランスのよい食事と水分補給をしっかりとりながら、体力維持に努めてください。

先日、【そらまめくんのベッド】の絵本を読み、絵本に登場したそらまめを使って、さやむきを行いました。ただ食べるだけでなく、実際にそらまめのさやむきをしたことで、おいしさは倍増！！給食では、みんなでおいしくいただきました。

今が旬のそらまめ。ご家庭でも【そらまめくんのベッド】の読み聞かせや、そらまめのさやむきなどをお子様と一緒にされてみるのもいいですね。

## 【そらまめくんのベッド おはなしの内容】

そらまめくんの宝物は、ふわふわでやわらかいベッド(さや)。  
ある日、そんな大事なベッドがなくなってしまい、ベッドを探す旅にでます。  
えだまめくんのベッド(さや)など色んな友だちのベッドを借りても、いつものベッドとは違った様子のそらまめくん。みんなに協力してもらいながらようやくベッドを見つけ出し、最後には自分のベッドで気持ちよさそうに眠るそらまめくんです。



さやを触り「ふわふわ～」と子どもたち。みんなで一緒にそらまめを取り出したり、さやむきを楽しめました。



## 食中毒に気をつけよう！！

湿度が上昇するじめじめした梅雨の季節は、食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。下痢、腹痛、頭痛、発熱、嘔吐などを伴う食中毒。毎日、元気に過ごすためにも、食中毒による感染を未然に防いでください。

### 食中毒予防の 3 原則！！

#### つけない！！

- ★調理前に必ず手を洗う。
- ★調理器具は、汚れを落とし定期的に消毒を。
- ★肉や魚は、袋や容器に汁がでないように。



#### ふやさない！！

- ★購入した食品や調理した食材はすぐ冷蔵庫に。
- ★調理した食品は早めに食べましょう。



#### やっつける！！

- ★調理する時は中までしっかり加熱しましょう。
- ★調理した食品を温めなおす時は十分に加熱しましょう。
- ★果物など生で食べるものは、よく洗いましょう。

