

給食だより

令和6年10月31日

認定こども園 美深町幼児センター

今月中旬から気温が一気に下がり、朝晩は特に寒さを感じる季節になってきました。急激な気温差のせいか発表会前後には体調を崩してしまう子どもも多く、近隣では流行性の肺炎が広まっているという話も聞きます。

免疫力は腸内環境から！！日頃の食事に乳酸菌飲料や発酵食品を取り入れて、家族全員の免疫力強化を図っていきましょう。



調理中の手洗い

食中毒予防のために、調理を始める前はもちろん、調理中も手洗いが必要です。

タイミング

- 肉や魚、卵を触った後
- 別の料理にとりかかる前
- トイレの後
- 盛りつける前

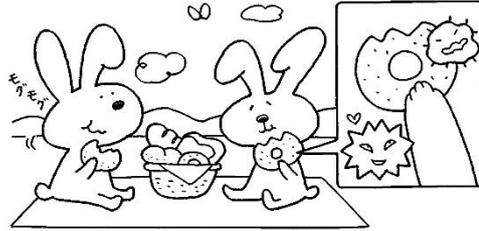
手洗いの後は

清潔なタオルやハンカチでふく



タオルの共用や貸し借りも避けましょう

きれいな見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついていきます。細菌などが見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。



果物で元気に！

優しい甘みと、栄養が詰まった果物。野菜とともに、健康と美容にうれしい効能がいっぱいで、積極的にとりたい食べ物です。果物の理想の摂取量は、1～3歳未満なら100g、3～6歳未満は150g、大人なら1日200gとされています。忙しい朝の栄養補給や、おやつ代わりにフルーツを取り入れてみませんか？

果物のパワー！

- ファイトケミカル…老化防止や生活習慣病の予防
- 食物繊維…腸をきれいにする
- 有機酸…糖分がエネルギーに転換するのを助け、疲労を回復
- 加工品のお菓子よりも低カロリー

食材の寄贈をいただきました

中瀬 様より かぼちゃ 18玉

10月から多くの給食・おやつで使わせていただいております。かぼちゃが苦手な子ども、とてもおいしいと言って食べてくれています。このように、幼児センターの給食はたくさんの方々のお力添えによって成り立っています。楽しく給食を味わえるこの環境を当たり前と思わず、食べ物の命や関わってくれた全ての方への感謝の気持ちをもちながら「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしてほしいです。



マナー違反に注意！ きれいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きれいばし」といいます。気をつけましょう。



<p>刺しばし</p>	<p>寄せばし</p>	<p>迷いばし</p>	<p>ねぶりばし</p>
<p>涙ばし</p>	<p>持ちばし</p>	<p>探りばし</p>	<p>はし渡し</p>

大人でもたまに見かける「きれいばし」。無意識のうちにお子さんの目の前でやっていますか。左図の他にもまだまだたくさんあります。気になる方はぜひ「きれいばし」で検索をして、どのような使い方が該当するのかを調べてみてください。そしてお子さんと一緒になぜ「きれいばし」になるのか、どんな意味があるのかなどを考えてみると食事をしながら学べるよい機会になると思います。

