



あじさいの花が色づきはじめ、いよいよ梅雨の訪れを感じる時期になってきました。寒暖差の激しくなるこの時期は子どもたちも体調を崩しがちです。給食では栄養バランスを考え、子どもたちが元気に過ごせるための工夫を凝らしています。

また、温度と湿度の上がる梅雨は食中毒が年間で一番多くなる危険な時期でもあります。食中毒に気を付けつつ、安心安全なバランスのとれた食事をしっかり食べて、この時期を元気に乗り越えましょう！

夏越の祓（なごしのはらえ）

蒸し暑くじめじめとした梅雨を乗り越えると、次にくるのは暑い夏です。この時期を元気に乗り越えることはもちろんのこと、少しずつ夏への準備をすることもとても大切になってきます。

そんな、夏を迎える前（6月30日）に行われる「夏越の祓」という神事は知っていますか？無病息災や厄除けを祈願する伝統的な行事で、この日に合わせて「夏越ごはん」というごはんの上に夏野菜を使った茅の輪（ちのわ）をイメージした丸い食材をのせた行事食があります。園でも夏野菜を使ったかき揚げ丼を献立に入れてあるので、食べて厄を祓い、1年の後半を元気に過ごしましょう！

また、あまり馴染みのない行事かもしれませんが、この機会にぜひ調べてみてください。



「食中毒」に気を付けてください！

食中毒の原因となる細菌の多くは室温（約20℃）で活発に増え、湿気を好みます。そのため、この梅雨時期は食中毒がとて多くなりますが、食中毒にならないための基本である「食中毒予防の三原則」をしっかりと覚えて、意識することで食中毒を予防することができます！

つけない

★調理前には必ず

手を洗う

★調理器具は汚れを

落とし、定期的に消毒する

★肉や魚は、袋や容器に汁が出ない

ようにする



つけない

増やさない

★購入した材料や

調理した食品は

すぐに冷蔵庫に！

★調理した食品は早めに食べる

ようにしましょう



増やさない

やっつける

★調理する時は、

中までしっかり

加熱する

★調理済み食品の再加熱は十分に

加熱をする

★果物など生で食べるもの、よく

洗いましょう！



やっつける

丈夫な歯をつくろう！

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。大人になっても自分の歯で噛むためには、毎日の歯磨きはもちろん、よく噛むことと丈夫な歯を作るための栄養素をしっかりとることがとても大切です。下記の栄養素が含まれている食材を、積極的にとるように意識してみてください。

カルシウム（牛乳、チーズ、小魚、こまつな等）

歯のエナメル質を硬く丈夫にする



ビタミンA（レバー、うなぎ、ほうれん草、にんじん等）

歯の表面のエナメル質を強くし、虫歯を予防



ビタミンC（ピーマン、ブロッコリー、レモン等）

象牙質の土台をつくり、歯茎を健康にする



ビタミンD（しらす、鮭、さんま、しいたけ等）

カルシウムの吸収を助ける

