



給食だより



河南町立中村こども園

令和7年5月31日

給食室

今年も梅雨の時期がやってきました。この時期はジメジメして過ごしにくいですね。気温変化にも大きな波があったり、元気な子どもたちも体がだるいと感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを心がけましょう！！手洗いは、30秒するとよいとされています。手首、指の間、指先、しっかり洗いましょう。



食中毒に注意しましょう！ につけない！増やさない！やっつける！

食中毒は6月から10月にかけて多く発生します。この時期は温度、湿度も高くなり細菌の活動しやすい環境がそろっているからです。飲食店だけでなく、家庭でも食中毒が発生する可能性がありますので気をつけましょう。食中毒予防の基本は…

「食中毒菌をつけない、増やさない、やっつける！」の3つです。

家庭でできる食中毒予防

●食品の購入…肉、魚、野菜の鮮度に注意して、生で食べる物に肉や魚のドリップが付かないように注意しましょう。

お店にある備え付けビニール袋を上手に活用しましょう！エコバックもこまめに洗浄するようにしましょう。

●家庭での保存…冷蔵庫に詰めすぎに注意して、冷蔵庫内の温度を10℃以下に保つようにする。

80%の収納が効率よいとされています。温度変化は、庫内にある食品の鮮度も落とします。

物の出し入れは、手早くすませるようにしましょう。節電にもつながります。

●調理…清潔な調理器具を使いましょう。アルコール消毒や塩素系の消毒も効果的です。

充分に加熱しましょう。肉、魚、卵を扱う前後は必ず石鹸で手を洗いましょう。

中心まで、しっかり火を通しましょう。また、器具は使い分けするのが望ましいです。

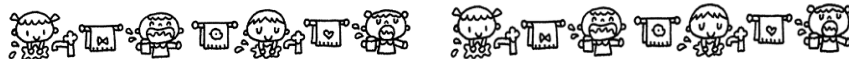
●食事…食事の前は石鹸でしっかり手を洗いましょう。料理ができあがったら、室温で長く放置せず

早めに食べるようにしましょう。ペットボトル飲料も、同じです。飲みかけのペットボトルは雑菌が繁殖しやすい条件が整っているため、注意が必要です。衛生上の観点からも、開封後、時間が経ったものは飲まないようにし、飲み切りましょう。甘いほど、雑菌の増殖率は上がります。物価高の中、不経済だとは思いますが、小さめのものを購入し、その都度、飲み切るのが安全です。長時間の放置は、絶対にやめましょう。



子どもたちの様子

5月2日、こども園でのこどもの日という事で、少し豪華なデザートにしてみました。混ぜると美味しいよ！と蓋に書かれているデザート。乳児クラスでは、先生方が混ぜてくださり、それを嬉しそうに頬張る姿が可愛らしく、幼児クラスでは「混ぜたらおいしいねんて！」と全部混ぜる子どもや、少し混ぜ少し食べを繰り返す子どもなど個性が豊か。この日は、「ヨーグルト飲料もついていたので、「今日は、いっぱい！」と笑顔の給食時間でした。



3-5歳児				1-2歳児			
	給与栄養量	目標量	達成率%		給与栄養量	目標量	達成率%
エネルギー Kcal	495	617	79	エネルギー Kcal	476	462	103
たんぱく質 g	20.6	24.7	83	たんぱく質 g	20.5	18.5	111
脂質 g	14.8	18.5	80	脂質 g	16.8	13.9	121
カルシウム mg	215	199	83	カルシウム mg	307	208	148
鉄 mg	2.5	2.6	96	鉄 mg	2.0	2.1	95
ビタミン A μg	181	199	91	ビタミン A μg	183	181	101
ビタミン B1 mg	0.36	0.33	109	ビタミン B1 mg	0.33	0.26	127
ビタミン B2 mg	0.39	0.37	106	ビタミン B2 mg	0.48	0.29	166
ビタミン C mg	40	22	182	ビタミン C mg	32	19	168