



6月 給食だより

令和8年6月1日 南通りすこやか保育園

梅雨の時期に入りました。寒暖差のある日も少なくありません。夏にかけて食中毒が発生しやすくなりますので、食中毒に要注意していきましょう。衛生面に気をつけるのはもちろん、手洗いの習慣を身に付けましょう。



6月4日～10日は 歯と口の健康習慣です

こどもは成人に比べて骨の成長が活発です。強い歯や骨を作るカルシウムは、ビタミンD、ビタミンKと一緒に摂取すると摂取効率がupしますよ。

◎カルシウム

骨や歯を作り、体の様々な機能を調節します。
牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻などに多く含まれます。

◎ビタミンD

カルシウムの吸収率を高めます。
太陽の光を浴びる事でも栄養素を保てます。
魚（イワシ、サンマ、サケ）きのこ（キクラゲ、しいたけ）に多く含まれています。

◎ビタミンK

血中のカルシウムをきちんと骨まで届ける役割をしています。
運動する事で、骨は刺激を受けて強くなります。
納豆や緑黄色野菜、海藻などに多く含まれています。



食中毒を防ぐためにできること

- ①料理などで使う食材は低温で保管する
- ②食材の中心部までしっかりと火を通す
- ③まな板・包丁などは熱湯や漂白剤で殺菌する
- ④調理器具・食器は調理前後で使い分ける
- ⑤調理後は早めに食べるまたは低温で保存する



5月のこどもの日メニュー

鯉のぼりの形をしたかわいいハンバーグとおやつ
の登場です♪見て食べて楽しみました😊

