

給食だより

2025年5月
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標 元気に遊んで もりもり食べよう

風薫る5月。外遊びにぴったりの季節になりました。給食も楽しんで食べられるようになってきたころでしょうか？たくさんからだを動かし、おいしく食べて元気に過ごしましょう！

食事のリズム

幼児期は食事のリズムを作る大切な時期です。規則正しい食事の時間、食事の量を継続していきましょう。体を動かすことで空腹を感じ、食欲をわかせることがポイントです。また食欲は、空腹というだけでなく、「おいしそう、みんなで食べたい」という気持ちや、今までの食体験にも影響されます。楽しく食べる習慣も大切にしましょう。



おいしく食べよう グリーンピースは今が旬！



こどもが嫌がりがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、風邪予防、便秘改善に役立ちます。お米と一緒に炊く豆ごはんやポタージュ、天ぷらなど、いろいろな方法で味わいましょう。



食中毒に注意！

気温・湿度が高くなるこれからの季節は細菌やウイルスによる食中毒が特に起こりやすくなります。保育所（園）給食でも十分注意をしていますが、御家庭でも次のことに注意しましょう。

細菌をつけない！

手洗いをしましょう。手洗い用石けんをしっかりと泡立てて、爪の間や指の間、手の甲や手首なども忘れずに。外から室内に入ったとき、トイレの後、おむつ交換の後、調理や食事の前後などには手を洗いましょう。調理中に、生の魚・肉・卵を触った後は特によく洗ってから次の作業に移ります。

細菌を増やさない！

細菌は室温（10℃～40℃）で急速に増殖します。肉や魚などの生鮮食品や購入したお惣菜などは帰宅後、なるべく早く冷蔵庫や冷凍庫に入れます。扉の開閉は冷蔵庫・冷凍庫の温度があがるので、最小限に。また、冷蔵庫は詰めすぎると温度が十分下がりません。庫内を整理整頓しましょう。

必要なときだけ開け
閉めてね。



細菌をやっつける！

加熱して食べる食品は中心までしっかりと加熱します。お好み焼きや揚げ物など、加熱具合がわかりにくいものは、割ってみて中心を確認します。加熱後はなるべく早く食べましょう。料理が残ったときは清潔な容器に移して、冷ましてから冷蔵庫や冷凍庫へ。長く置かず、次に食べる時は、もう一度中心までしっかりと加熱しましょう。

