



給食だより

平成 30 年

ながさわ保育園

秋晴れの爽やかな日が続き、子供たちの活動量もふえてきました。食欲も旺盛で、4月に比べて好き嫌いも減り、自分の食べる量もわかってきたのか残さず食べる姿がみられます。少しずつ食事マナーも身につけてきたように思います。

朝晩と冷え込み、気温の変化も激しいので、バランスよく食べて体調管理をしっかりしましょう！！

冬の食中毒に気を付けよう！

食中毒は夏に起こると思いがちですが、冬にはウイルス性の食中毒である「ノロウイルス」が流行します。

流行時期：11月～3月

原因食品：牡蠣などの二枚貝

症状：下痢・嘔吐・発熱

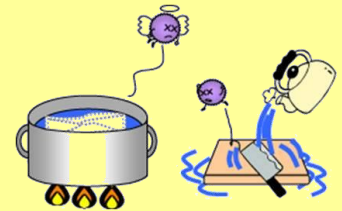
予 防 法

☆二枚貝や貝類の生食は避ける

☆調理の際は、必ず手を洗い、うがいをする

☆まな板、包丁・ふきなどはよく洗い、熱湯や漂白剤などで殺菌する

☆食品は十分に加熱する。(85℃1分以上)



子どもの味覚を大切に

食材は種類や調理法によって味が変わります。秋の味覚のさつまいもや里芋などは、味付けをしなくても、煮る・焼く・蒸すなどの調理法で、十分美味しく食べることが出来ます。

微妙な味の違いや食感、甘味や酸味などの味覚は、子供の頃に育ちます。味覚の発達には、普段の食事を薄い味付けにするなど、食材本来の味を生かすことが効果的です。

11月8日は
いい歯(118)の日



自分の歯を守るために、
良く噛んで食べましょう。
また、食後の歯磨きも忘れずにね！

