



6月の給食だよ

6月3日発行 南通りすこやか保育園
栄養士 神成 澤

今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子供達も体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすくなります。

毎日元気に過ごすために、日々の手洗いうがい、バランスの良い食事を心がけていきましょう。



食中毒に注意しましょう！

食中毒が増える季節です。湿度が上昇するじめじめとした梅雨の季節には、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。

細菌性食中毒の発生は5～10月の間が多いので、十分注意しましょう。食中毒の主な症状は、下痢、腹痛、頭痛、発熱、嘔吐です。

予防の三原則としては、細菌を

★つけない(清潔・洗浄) ★増やさない(低温保存) ★やっつける(過熱・殺菌)が大切です。

また、ノロウイルスは上記の症状で、感染力がとても強く、1年を通して発生し、ワクチンがないので繰り返し感染します。

症状が治まっても長い時は1か月ほどウイルスを排出し続けることがあるとされています。

これからの時期に気を付けるために三原則をしっかり心掛けていきましょう。

また、保育園は集団生活なので、拡大予防のためにも上記のような症状があれば自己判断せず必ず早急に病院受診し、検査をして、可能であれば症状が治まるまで自宅安静するようにしましょう。

上記以外の症状でも早急に対応をお願い致します。

★ 給食のひととき ★

★たんぼぼ組★

環境にも慣れてきて、離乳食も完食する日が増えてきました。口の周りにご飯を付けながら一生懸命食べていたり、おやつのおせんべいに自分から手を伸ばしたりと様々なしぐさを見せてくれます。

★すみれ組★

自分でやりたい！という自我が強くなってきて、保育者が少しずつ補助しながらも上手にスプーンで食べている姿が増えてきています。

睡魔と闘いながら一生懸命食べている姿も見られてとても可愛かったです。

★ちゅーりっぷ組★

補助無しでほとんど自分で食べられるようになってきて、食べ終わってからもお皿を保育者に渡して『集まれして！』としっかり伝えてくれます。

時々ばかり食べになってしまう時があるのでその都度声を掛けていきたいと思っています。

★ばら・ひまわり・さくら組★

味付けごはんがとても人気で、おかわりもたくさんして完食してくれました。れんこんが入った炒め煮を出した時、『れんこんシャキシャキだね！』『これ美味しいね！』と好評でした。

