

2026・6・10 黒木保育園



あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。蒸し暑い日が多い梅雨は、体力や食欲が低下しがちです。晴れ間には体をたくさん動かし、しっかり食べて、元気いっぱいにご過ごししょう。

また、食中毒が発生しやすい時期になります。園でも食中毒予防に、さらに努めてまいります。



食中毒に気をつけよう

食中毒は原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入して発生します。腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こし、重症化することもあり、家庭でも発生の危険性があります。食中毒予防の原則とポイントをご紹介します。

◆細菌性食中毒を予防する3原則

- ①細菌を食べ物に「付けない」…洗う、分ける
 - ・手洗いを徹底し、原因菌や細菌を食べ物に付けない。
 - ・調理器具は都度きれいに洗って殺菌する。
 - ・肉や魚の水分をほかの食品につけない、袋を分ける。
- ②食べ物に付着した細菌を「増やさない」…低温で保存する
 - ・できるだけ早く冷蔵庫に入れる。
 - ・過信せず早く食べる。冷蔵庫は詰めすぎず、7割程度に。
※細菌の多くは10℃以下で増殖が遅くなり、マイナス15度以下で増殖が停止する。
- ③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」…加熱処理
 - ・肉や魚、野菜は加熱して食べる。
 - ・生肉や魚を切った調理器具は、よく洗って熱湯をかけて殺菌する
(台所用殺菌剤も有効)※加熱の目安は中心部の温度が75℃で1分以上。



今月のねらい

うめ・つぼみ組

- ・食への興味や意欲を引き出し、楽しい雰囲気の中で離乳食やミルクを味わう。
- ・手づかみやスプーン、フォークを使って自分で積極的に食べる。

たんぽぽ組

- ・他児や保育者と「おいしいね」「あまいね」等と言葉を交わしながら食事の時間を楽しむ。
- ・園の畑の野菜の生長を知り、喜ぶ。

もも・きく・さくら組

- ・食べものがどのようにつくられるかを伝え、食べ物を大切にする気持ちを育むことで、食べ残しをしないようにしていく。
- ・育てている野菜の生長を通して、食に対して関心・興味を持つ。

給食・離乳食・おやつ紹介

