



2023年7月
はあと保育園中央
〒753-0813
山口市神田町4-22
TEL
083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
園長 蒔 英朗



梅雨から夏にかけて、気候の変化を大きく感じる時期になりました。身体を動かさなくても徐々に体の中の水分は失われていきます。こまめに水分をとり、熱中症には十分注意をして過ごしましょう。また、夏野菜には、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。夏野菜を食べて夏を乗り切りましょう。

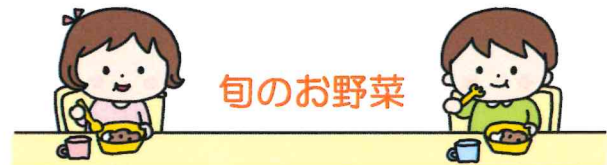
お知らせ



誕生日会 7月21日(金)
お楽しみ会 7月28日(金)
(だいち組)

食中毒予防のポイント!!!

夏のこの季節に気を付けたいのが、細菌性食中毒です。食中毒を予防するには予防3原則の「食中毒をつけない、増やさない、やっつける」を徹底することが大切です。ご家庭での食中毒予防にお役立て下さい。



旬のお野菜

<オクラ>

* オクラのネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を高める、ビタミン、ミネラルも多く含むので、疲労回復に効果的です。

☆おすすめの食べ合わせ☆
オクラ+豚肉=夏バテ予防

食中毒の予防のポイント! ~お弁当編~

食中毒予防の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」を徹底しましょう!

★作る前 (つけない)

- ①作業前、作業中はこまめに手を洗う。
- ②お弁当や器具を清潔に!水分はしっかり拭いて乾かす。
- ③野菜、果物、魚類はよく洗う! 肉類は菌が飛び散るので洗わない。

★作る時 (やっつける)

- ①しっかり中心まで加熱!
- ②そのまま食べられるハムやかまぼこも加熱調理する。
- ③卵料理は半熟ではなく、完全に固まるまで加熱!

★つめる時 (増やさない)

- ①おかずの汁気を切り、水漏れしないよう使い捨てカップなどを使用する。
- ②冷ましてから詰める。
- ③作り置きおかずを詰める時は十分に再加熱しよう!!

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

