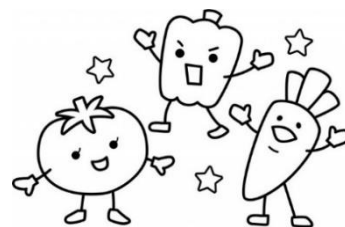


# 6月 給食だより



## 中宮まぶね保育園

あじさいが色とりどりの花を咲かせる季節になりました。給食でもあじさいをイメージしたおやつを提供予定です。季節の変わり目を給食でも感じてくれたらうれしいです。

また、この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子どもたちも体がだるく感じたり食欲がなくなったりと、体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗いうがいも心がけましょう。

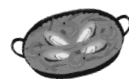


☆玄関の靴箱横にその日の給食のサンプルを展示しています。量は幼児の一食分です。ご家庭での目安にしてください。

☆気になるレシピや、食事での困り事などありましたら、お気軽に声をおかけください。

### 6月行事食

#### 〈お誕生日会〉



パエリア  
ディアボラ風チキン  
コールスロー  
野菜スープ  
(おやつ)  
りんごジュース  
フルーツパフェ



#### 丈夫な歯を作る食べ物って何？

##### たんぱく質



##### カルシウム



#### 食中毒に気を付けよう！

食中毒は細菌の活動しやすい気温と湿度がそろっている6月から10月にかけて多く発生します。

ご家庭でも食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、速やかに食べるよう心掛けましょう。

#### 食中毒を防ぐ3つのポイント！

##### ① 手洗い(菌をつけない！)

トイレの後、食事前、調理するときは必ず石鹸で手を洗う

##### ② 食品の取り扱い(菌を増やさない！)

野菜や肉などは新鮮なものを選び、購入後は早めに食べる

##### ③ 調理作業(菌をやっつける！)

加熱料理はよく火を通してから食べる

