



Health Bulletin

ほけんだより

早いもので、今年も半分を過ぎようとしています。時間の速さに少し驚いていますが、できなかったことができるようになっていく子どもたちの成長を見ると、時が経つことも楽しみに感じます。今後どんな活躍を見せてくれるのか、大きな可能性に期待が膨らみますね。子どもたちの成長を保護者の皆さまと一緒に見守っていけるよう、日々取り組んで参ります。



☆食中毒に注意しましょう☆



乳児や幼児はとくに抵抗力が弱いため、体内に食中毒菌が入ると重症化しやすいです。



☆6月は食育月間です☆

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。「食育月間」は豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。ご家庭でできる食育をいくつかご紹介しますので、ぜひこの機会に食育に取り組んでみてください。

ご家庭でも料理の際には気をつけましょう。

離乳食は普通の食事に比べて水分が多いため、傷みやすいです。食べ残しや飲み残したミルクなど、時間がたったものは与えないようにしましょう！

食中毒予防の3原則



食中毒予防の三原則

- ① (菌を) つけない・・・生食用の食品と加熱用の食材を一緒のまな板で使用しない。
- ② 増やさない・・・調理したものはすぐに食べる。食べない時は冷蔵庫に入れる。
- ③ やっつける・・・加熱して菌を殺す。

- ① みんなで楽しい食卓…家族で食卓を囲み、食材や料理のこと、園であったことなど会話を楽しみましょう。
- ② 郷土料理を食べよう…郷土料理は先人の知恵です。歴史的に培われた料理があることを知しましょう。
- ③ 食事のお手伝い……………家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。
- ④ 一緒にお買い物……………食材の旬や値段、社会や経済のことまで。買い物は子ども達にとって学びの場となります。
- ⑤ 食事のマナー……………「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつ。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。
- ⑥ 親子でクッキング……………料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。