

# 給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和6年6月

梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの時期は、体調を崩しがちです。じめじめと湿度があがってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。気分が下がりがちな季節ですが、体調・衛生管理には十分に気を配りましょう。

## ポイント 細心の注意を！！梅雨時のお弁当作り



1

手・お弁当箱はきれいにしよう！  
調理の前は、必ず手を洗いましょう。  
おにぎりは直接接触らずラップで包んでから握ると衛生的です。



2

食材をきれいに洗おう！  
お弁当に使う野菜はしっかり洗いましょう。



3

しっかり加熱しよう！  
おかずには、しっかり中心部まで加熱することが大切です。卵料理は半熟ではなく完全に固まるまで加熱しましょう。火を通さなくても食べられるハムなども出来るだけ加熱しましょう。

4

汁気が少ないおかずを詰めよう！  
おかずの汁が多いと、お弁当の中で染み出したり、傷みやすくなります。  
(揚げ物や焼き物だと、より安全です)

5

しっかり冷ましてからふたをしよう！  
ごはんやおかずが熱いままふたをしてしまうと蒸気がこもって傷みやすくなります。しっかり加熱した後はしっかり冷ましてからふたをしましょう。



## 誤嚥・窒息予防のポイント

丸くて表面がつるつるしている食材は誤嚥・窒息につながりやすいです。ミニトマト、ぶどう、うずらの卵などは包丁で1/4程度の大きさに切ってお弁当に入れるようにしましょう。  
また、カップタイプの小さいゼリーも窒息につながりやすいので、使用を控えましょう。



1 / 4 程度に切る



## 6月は「食育月間」です

「食育」と聞くと、特別なことのように思ってしまう。何気なく行っている日々の声掛けも十分な食育です。お箸の持ち方やよく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭で出来ることから取り組んでみてください。

### 食事のマナー

「命をいただく」という意味も込められた食事の挨拶。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。



### 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。たくさん褒めるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。



### 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。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。

