

給食だより

2026年 6月



汗ばむ日が少しずつ増え、子どもたちは外遊びや水遊びを楽しみにしております。この時期は、気温差や湿度の影響で食欲が落ちやすくなることもあります。さっぱり食べやすい献立や旬の食材を取り入れながら、子どもたちの健康を支えていきたいと思っております。



「入梅」の季節になりました

「入梅」とは、暦の上で梅雨入りの目安となる日のことです。

毎年6月11日ごろにあたり、「梅雨の季節になりますよ」という意味があります。

昔は天気予報がなかったため、農作業の目安として暦が使われており、田植えや梅の収穫を始める時期の参考にされていました。現在は、実際の梅雨入り日は地域や年によって異なりますが、季節の変わり目を感じる言葉として親しまれております。

☆園では、6月11日に「紫陽花ゼリー」を提供します。カルピスゼリーを土台に、ぶどうゼリー・りんごゼリーを紫陽花の花に見立てて仕上げます。季節を感じながら、楽しく食べてもらえたらと思います。



～今月の旬の食材～

なす



なすは、90%以上が水分です。体を冷やしてくれるため、夏にぴったりの野菜です。

- ① 皮がなめらかで、つやとハリがあるもの。
- ② ヘたの部分がとがっているもの。
- ③ 持った時に重みのあるもの。

この三つ揃っているものが、新鮮で美味しいと言われています。

警告！！食中毒注意報！！

じめじめとした梅雨の時期は、細菌による食中毒が増えやすくなります。

細菌による食中毒が起きる主な原因として

- ① 加熱不十分な肉を食べる。
- ② 室温で長時間放置した料理を食べる。
- ③ 傷のある手で、調理したものを食べる

以上の3点があげられます。

食中毒を防ぐ3つのポイントを紹介します。

① つけない

基本として石鹸で手洗いすることが挙げられます。食事の前は食中毒の原因となる菌を洗い落としましょう！

② 増やさない

常温で放置しておくくと菌が繁殖しやすくなります。

すぐに食べない食品は速やかに冷蔵庫に保管をしましょう

③ やっつける

肉や魚などは加熱不足だと食中毒が起きやすくなります。中が生のままにならぬよう、しっかりと加熱をしましょう。

予防としてご家庭でも

- ・こまめな手洗い
 - ・調理器具の清潔保持
 - ・作った料理は長時間室温放置しない
- ことを意識してみてくださいね。

