

# 食育だより

2025年6月

ニチイキッズなんこく保育園

あっという間に春が過ぎ去り、アジサイが色づき始め梅雨の気配を感じる季節となりました。季節の変わり目は体力が落ちやすくなるため、よく食べ、よく眠り、体調管理に気をつけましょう！またこの時期は食中毒に注意が必要です。しっかり加熱し、調理したら早めに食べる・冷蔵庫や冷凍庫で保存する等、食品の管理にも気をつけましょう。

## 食中毒を予防！



### 食中毒を予防する3つのポイント！

#### ★つけない：清潔・洗浄・手洗い

手は石けんで、洗える食材は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかりと包み、他の食材に触れないようにする。

#### ★ふやさない：低温管理・乾燥

冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。

#### ★やっつける：加熱・消毒

しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。

調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯（80°C 5分以上）で消毒。



## 5月の食育活動



みんなで夏野菜の苗を植えました。  
プランターの土を掘って、そっと苗をおいた後はふかふかの土をかぶせましたよ。

「おおきくなあれ！」と声を掛けて楽しみました。



## 旬の食材



### ピーマン・パプリカ

どちらも同じナス科トウガラシ属の植物です。ビタミンCが豊富に含まれていて、野菜の組織がしっかりしているため加熱してもほとんど損なわれるのが特徴です。



### とうもろこし

甘味が強く、子どもにも大人気のとうもろこしも、今の時期から夏にかけて旬を迎えます。糖やデンプンなどの炭水化物、ビタミンEやB1、食物繊維などが豊富で、エネルギーの補給に適しています。



### さくらんぼ

日本産のさくらんぼもアメリカンチェリーも今が旬！さくらんぼはビタミンA・B・Cなどのビタミン類が豊富に含まれていて、アメリカンチェリーには疲労や肌荒れの原因になる身体の酸化を防いでくれるポリフェノールが豊富に含まれています。