



2026



気温が高くなり、湿度も増すこれからの時期は食中毒が心配されます。まずはしっかり手洗いが大事です。子ども達も外から帰った時、ご飯を食べる時は、手洗いをする習慣をつけましょう。保育園でも細心の注意をはらって給食を提供していきます。



ひなた保育園

年	0歳	食べることに興味をもつ
齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食育	2歳	意欲的に食べるようになる
	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

食中毒予防の三原則とは

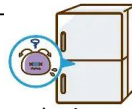
★菌を付けない

- ・手洗いの徹底。
- ・調理器具等は十分洗浄、消毒したものを使う。
- ・野菜や果物はきれいに洗う。
- ・生肉、生魚が他の食材とつかないようにする。



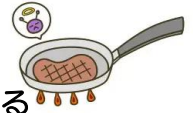
★菌を増やさない

- ・買ってきたものは、すぐに冷蔵庫にしまう。
- ・調理したものは、すぐに食べる。すぐに食べられないものは、冷蔵庫にしまい、早めに食べる。



★菌をやっつける

- ・肉や魚は、中心部まで火をしっかりと通す。野菜も火を通すと安心。
- ・まな板やふきんの消毒。(塩素系漂白剤、熱湯)



よく噛んで食べるといいこといっぱい

よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物がおいしくなったり、消化吸收を助けたり、健康に役立つ効果があります。健康のため、ひと口30回を目安によく噛んで食べましょう。



ひ 肥満予防

よく噛むと、脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

み 味覚の発達

よく噛んで味わうことで、食べ物の味がよく分かり味覚が発達します。

こ 言葉の発音はっきり

あごや歯並びが良くなり、口周り筋肉が付き、きれいに発音できるようになります。

の 脳の活性化

脳細胞の働きを活性化させて子どもの知育を助けます。

は 歯の病気予防

噛むことで出た唾液の働きで虫歯を予防します。

が がん予防

唾液中の酵素には発がん物質の作用を打ち消す働きがあると言われています。

い 胃腸の働きを促進

消化酵素が出て消化を助けます。

ぜ 全力投球

心身が健康になり、力いっぱい遊ぶことができます。

