



令和7年7月号
焼津南保育園

★6月の子ども達の様子★

近頃は「こんな食育をやってほしい」というリクエストに応じた食育を取り入れています。6月は切干大根・しそ・キャベツ・魚についてお話をしました。子ども達は給食を食べながら聞いたことを思い出し、普段は苦手なものでも、食べられるようになることもあります。市場には数多くの食材があるので、色んな食材の味をおぼえてくれるといいなと思います。ただ、夏場はどうしても食欲が落ちやすいので、麺類やさっぱりしたものを取り入れて夏を乗り切りましょう！夏野菜は体にいいものばかり！7月はまつ・うめ組さんにトウモロコシの皮むきに挑戦してもらいますよ！！

熱中症に気をつけよう！ 暑い日が急に増え、熱中症に気を付けなければなりませんね。汗もたくさんかく季節ですので、しばらくは太きめの水筒でたっぷりの量を入れてあげてください。

カンピロバクター食中毒って？

キャンプに行かれる方は必見です！



- 生の鶏肉には、新鮮でも食中毒菌がついています
- 食中毒の症状は、水のような下痢、腹痛、発熱など
- 鶏肉の中心が白くなるまでよく焼きましょう(十分加熱しよう)
- 肉の刺身、タタキ、ユッケは避けた方がいい



静岡県中部保健所専門班
youtube チャンネル



* 7月の平均栄養量 *

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
<u>乳児</u>	447kcal	16.5g	13.0g	1.4g
<u>幼児</u>	501kcal	18.6g	14.6g	1.7g

