

給食だより 8月号

8月～9月にかけては、台風が多く発生し、被害を受ける可能性も高まります。9月1日は防災の日。もしもの時のために、家庭では水や食料等の備蓄の確認や、災害時のグッズ等の備えをしておくとう安心ですね。

食育講座 ジュースの砂糖はどのくらい？

8月6日、マリア組で「砂糖の話」の食育講座をおこないました。はじめに、暑さが厳しい時期の水分補給の大切さの話をしてから、飲料に含まれる砂糖の量を、媒体を使ってわかりやすく説明しました。また、砂糖は食べ過ぎると太ってしまったり、むし歯になりやすくなることを伝えました。そして、子ども達が1日に摂っても良い砂糖の量**10g**と、スポーツドリンク**500ml**の中に入っている砂糖の量**30g**を見比べました。子ども達はスポーツドリンクの中に大量の砂糖が入っていることに驚いていました。1日に自分が摂って良い砂糖の量と、ジュース等に含まれている砂糖の量を知ることで、砂糖の過剰摂取を防ぎたいと思います。



(福) 聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園

2024年8月19日 給食室

加熱不足のお肉に注意！

夏場に増える食中毒。バーベキューなど楽しめる方も多いのではないのでしょうか。食べたお肉が生焼けだった・・・なんてことはありませんか？

加熱不足から感染する「カンピロバクター」について紹介します。

カンピロバクターとは？

特徴：にわとりや牛などの腸管内にいる細菌で、少量の菌でも食中毒をおこす。

症状：食べてから1～7日発症。水下痢、つらい腹痛、発熱などが数日続く。

カンピロバクターの対策

- 鶏肉は中心までしっかり加熱すること
- お肉の刺身、タタキ、ユッケは避ける
- 鶏肉以外にも牛肉、豚肉にはいろいろな菌がついているので対策は同じ！

△新鮮＝安全ではありません！お肉は必ず充分加熱！