

令和6年 冬号
しみず保育園

新しい年がスタートしました。お正月はゆっくり過ごせましたか？
今年も子どもたちの健康と成長を支え、安全でおいしい給食を提供していきたいと思います。
寒さが厳しい時季ですが、よく食べて、よく遊び、よく寝て、元気いっぱいの毎日にしましょう。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ①小さめにちぎる ②きな粉などをまぶして食べやすくする ③切れ込みを入れて焼く ④口に入れさせすぎない ⑤食べているときに目を離さない

食事と健康

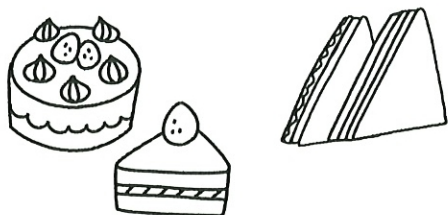
消費期限と賞味期限

加工食品には「消費期限」と「賞味期限」が表示されています。開封せずに袋や容器に書かれた保存方法を守った場合に、安全やおいしさが約束された期限が示されています。ふたつの違いを知り、食品を無駄にしないようにしましょう。

●消費期限とは

記載された「年月日」まで、安全に食べられる期限のこと。

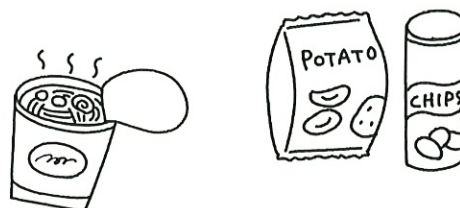
ケーキ、惣菜、弁当など、傷みやすい食品に表示されています。



●賞味期限とは

記載された「年月日」まで、品質が変わらずにおいしく食べられる期限のこと。

菓子、カップ麺、ペットボトル飲料、缶詰など、すぐには傷みにくい食品に表示されています。



※開封した食品は早めに食べきりましょう