おいしいね！おいしいよ！

令和７年度６月
寝屋川市保育課

紫陽花が色づき始め、本格的な梅雨の季節がやってきます。体調・衛生管理に気を付けて、じめじめとした季節を乗り切りましょう！

食中毒にご注意

☆食中毒にご注意！

温度が上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあり、食中毒発生の危険性が高まります。ご家庭においても食中毒予防について見直してみましょう。
ポイントは、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の３つです。

☆「つけない」

食品を扱う前には手を洗いましょう。

☆「増やさない」

菌を増やさないために、生鮮食品やお惣菜はできるだけ早く冷蔵庫へ入れましょう。

☆「やっつける」

多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。表面だけでなく、中心まで十分に加熱しましょう。

6月は食育月間

☆6月は「食育月間」です

？食育とは？

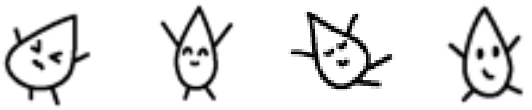
『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実施することができる人間を育てることであるとされています。

乳幼児期の食育において特に重要なのは、食べることや食材に興味を持ってもらい、「食べるって楽しい！」と思える体験を積み重ねてあげることです。

欲しがる前に水分補給を！

こどもは新陳代謝が活発なため、汗や尿として出ていく水分が多く、脱水を起こしやすい体です。のどが渇いた、と思ったときには、すでに水分がかなり失われている状態です。

室内で過ごしている場合にも油断をせず、こまめに水分補給をすることが大切です。外出の際は水筒やペットボトルを持ち歩きましょう。



起床時　遊びの合間　風呂あがり　昼寝後