

# マリヤ保育園カンガルークラブ通信

令和8年6・7月号 マリヤ保育園地域子育て支援通信

TEL: 3688-6645 HP <http://wakamiya-fk.com/mariya/>

梅雨空の合間に見える晴れ間に、夏の訪れを感じるようになりました。毎日の子育ての中で「今日は何して過ごそう?」と感じる日もありますよね。カンガルークラブでは、親子でほっとできる時間を大切にしながら、楽しく過ごせる活動を用意してお待ちしています。

保育園には看護師や栄養士もおりますので、気になることなどございましたら、お気軽にご相談くださいね。

保育園では絵本の貸し出しも行っていきます。ぜひご利用下さい。

## おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

### むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

- ★ 1回に3冊まで
- ★ 貸出期間は2週間
- ★ 月～金の13時から16時

保育園の玄関内に本棚があり、自由に選んで借りられます。お気軽にお立ち寄り下さい。

## 6・7月の予定

- 6月5日(金) 10:30~11:15 プレママ・プレパパ
- 6月26日(金) 10:30~11:15 新聞紙で遊ぼう
- 7月3日(金) 10:30~11:15 プレママ・プレパパ
- 7月16日(木) 10:30~11:15 魚つりごっこをしよう
- 7月30日(木) 10:30~11:25 寒天で遊ぼう(感触遊び)

\* プレママ・パパは妊婦の方、4か月までのお子さんの保護者の方対象の保育園見学・体験になります。(要予約各回2~3組、前日の13時まで)

### 3つのポイントで食中毒を防ぐ!

夏は気温や湿度の高くなりますし、レジャーでバーベキューなど普段と違う環境で調理したり、食べたりする機会が増えます。そのため夏は食中毒が増えます。ご家庭でも3つのポイントを守って食中毒を防ぎましょう。

ポイント1

#### 生の肉、魚は要注意!

#### トングなどの調理器具分けていますか

生の肉や魚に触れた手や調理器具を介して、食中毒菌が広がる危険があります。バーベキューでは、生肉に触れたはしやトングで、焼き上がった野菜を取り分けたために、食中毒を起こしたケースがあります。



- 調理器具、特にまな板と包丁は使うたびによく洗う
- 生肉、生魚を扱った調理器具は、洗って熱湯をかけてから、ほかの食材に使用する。肉用、魚用、野菜用と分けられればベスト
- 調理前はもちろん、調理中も生ものに触れたらよく手を洗う

ポイント2

#### 菌はあつという間に増える

#### 夏場は、「すぐに冷蔵庫」に入れて

食中毒菌は暖かい場所を好み、どんどん増えます。買ったものや残りものは、すぐに冷蔵庫にしまいましょう。シチューやカレーは温かい状態で放っておかず、鍋ごと水につける、小分けにするなどで冷まします。



- 買い物から帰ってきたら、生ものはすぐに冷蔵庫に!
- 残りものはすぐに冷まして冷蔵・冷凍する
- 再冷凍はしない

ポイント3

#### 中途半端な加熱はNG!

#### 表面だけの加熱では細菌は死滅しません

細菌やウイルスを体内に入れないために、十分に加熱して細菌を死滅させます。ただ、きのこやふぐなどに含まれる自然毒は、加熱しても防げません。「加熱すればOK」という過信は禁物です。



- しんまでしっかり加熱する(中心の温度が75度以上の状態を1分キープ)
- レンジで加熱するときはときどきかき混ぜて、まんべんなく加熱する