

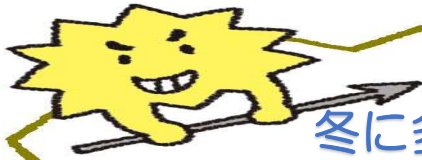


# 給食だより



令和5年3月1日  
北九州市小倉社会事業協会  
高坊保育園

花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。3月は、暖かい日もあれば寒い日もあり、体調をくずしやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。



## 冬に多い食中毒（ノロウイルス）にご注意を！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発症していますが、特に低温乾燥を好む冬季に流行します。ノロウイルスは、手や指、食品などを介して口などに入ることによって感染します。嘔吐や下痢、腹痛などを起こし、子どもが感染すると重症化することもあります。

### <食中毒予防のポイント>

1. 食事の前やトイレの後などは、しっかりと手洗いをする
2. 下痢や嘔吐の症状がある時は、食品を取り扱わない
3. 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する
4. 調理器具は、使用後に洗浄・殺菌する



少年写真新聞社保育園おたより文例集 食育編から抜粋



## 菜の花をたべて春をかんじよう

\* 旬の食べ物の菜の花は春を感じることができる食材です。花が開いたものは味が落ちてしまうため、つぼみのうちが食べ頃です。また、菜の花はビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、苦みがあり、子どもたちは食べにくいようです。マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると苦みもやわらぎ食べやすくなります。

\* 黄色の花が可愛らしい菜の花は、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。



少年写真新聞社保育園おたより文例集 食育編から抜粋

## ひな祭り



3月3日は、ひな人形を飾って女の子の健康と幸せを祈る日で、桃の節句や上巳じょうしの節句とも

いわれています。

ひな祭りの行事食には、春の食材を使ったちらしずしのほか、草もち、ひしもち、ひなあられ、はまぐりのうしお汁などがあります。行事の意味を子どもたちに伝え、楽しいひな祭りをすごしましょう。