旬です！ふるさとの味♪小松とまと

小松市の
トマト生産量は、
県内１位！

小松とまと

　小松市は、県内最大のトマト産地です。６月中旬から７月上旬にかけて、小松市の特産農作物である「**小松とまと**」が出荷のピークを迎えます。
新鮮で瑞々しく、うまみたっぷりな小松とまと。この美味しさを、
ぜひ子ども達に伝えたい！そんな思いから、６月の献立には、トマトを使用したメニューを多く取り入れています。
　旬は、野菜のおいしさと栄養価が高まる一方、価格は下がり、求めやすくなるという良いことづくし。ご家庭でも、ぜひこの機会に地元の美味しさを味わってみてください。

６月第３土曜日（今年は 20 日）は石川トマトの日♪

元気な体で食中毒を予防しよう！

　気温と湿度が高く、食中毒に注意が必要な季節です。
　食中毒は、細菌や有害な物質のついている食品を食べて起こる病気です。その症状は主に下痢・嘔吐・発熱であり、抵抗力が落ちている時ほど食中毒にかかりやすく、また重症化する可能性が高く危険です。
　食中毒を予防するために、丁寧な手洗いを行い、手を清潔に保ちましょう。
　そして、規則正しい生活を心がけ、元気な体づくりに努めましょう。

元気な体づくりのポイント

★１日３食きちんと食べる
★早寝早起き
★元気に遊ぶ

《 持参するお弁当（白ご飯）について （3.4.5歳児） 》

こども園では保育室内の温度計をもとに、室温を管理し、食中毒の発生には十分注意しています。ご心配な方は、ご家庭でできる簡単な予防法をご紹介しますので、参考にしてください。

◎ご飯を詰め、しっかり冷ましてからふたをする。
◎お弁当箱を酢でさっと拭くだけでも消毒・殺菌できます。
◎お弁当用の抗菌シートを活用する（100 円均一などで入手できます）。
◎保冷剤を入れる。
◎適量のしその粉をかける。（市販の『ゆかり』を使用する場合、かけすぎは塩分過多摂取となるので注意してください。
　親指と人差し指の２本でつまむ程度で十分です。）※しその粉をかけても良い期間は６月～9月とします。

６月は食育月間です★

「食育推進基本計画」により、**毎年６月は食育月間、毎月１９日は食育の日**と定められました。
この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。こども園に通う年齢の子どもたちにとっての「食育」は、食に関する知識を身につけるよりもまず、「食に興味をもって、たのしく食べる」ということが大切だと考えています。
この食育月間を機に、ご家庭でも、食育を意識してこどもたちと関わってみましょう。

『3 色食品群』のおはなし

　６月１９日（金）の食育の日に、５歳児対象で『３色食品群』についてのお話しをします。毎日食べている食材が私たちの体にどのような影響を与えてくれるのか、３色はどのように色分けされるのか等、当日のメニューに沿ってお話しします。