



食事をおいしく食べましょう～生活リズムを整える～

食事をおいしく食べられていますか？どんなにいろいろ考えて作った食事でも子どもたちはおなかが空いていないと食べません。健やかな成長を促すためにも食事の時間におなかが空くように生活リズムを整えましょう。

食事は決まった時間に食べるようにするとよいですね。また、睡眠不足なども体調が悪くなって食べられない原因になりますので、早寝早起きをして朝ごはんを食べることも大切です。

園の給食開始時間

0歳児	10：30頃	1歳児	10：45頃	2歳児	11：00頃
3歳児	11：30過ぎ	4歳児	11：45過ぎ	5歳児	12時過ぎ

ご家庭で登園する時間でも変わってきますが、園での給食時間におなかが空くには何時に起きて朝ごはんを食べたらよいか考えてみましょう。

食中毒に気を付けましょう

気温が上がってくると食中毒の危険が高まります。調理中や食事前の手洗い、しっかり火を通す、調理後の保管など気を付けましょう。

子どもたちは大人よりもリスクが高くなります。バーベキューなどで焼くお肉なども十分火を通しましょう。またお刺身やお寿司などの生魚は新鮮であっても常にリスクがあることを意識して気を付けましょう。



ハムッポ店長

(川崎市食品安全推進キャラクター)