

給食だより



2021年6月
新渡戸文化子ども園

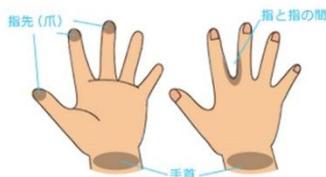
春も終わりを迎えて、梅雨の時期に入りますね。季節の変わり目や雨によって肌寒く感じられる日があると体調を崩しやすくなります。毎日元気に登園できるようにしっかり栄養をとって規則正しい生活を心がけるようにしましょう！

食中毒に気を付けよう！

食中毒は1年を通して発生しますが、梅雨の時期はだんだんと湿度が上がり暖かくなってきて食中毒菌が繁殖しやすい時期です。食中毒は種類によってはとても強い菌もいて、命を落としてしまう危険性もあります。食中毒を防ぐには、菌を「つけない・増やさない・やっつける」ことが大切です。そして1番の基本である「こまめに手を洗う」ことも重要です。そしてコロナウイルス感染の予防にもなります。今一度手洗いの仕方をおさらいしてみましょう。



手洗いの後に残った汚れを着色した様子



特に指先、指の間、手首は洗い残しやすい部分とされています。しっかりと泡立てて洗うことで汚れも取り除けます。泡立てるのが苦手な場合は泡ハンドソープを使って、洗い残しのないようにしっかりと洗いましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

6月4日は6（む）4（し）から「虫歯予防デー」といわれ、みなさんの口や歯について考える日です。皆さんはよく噛んで食事をしていますか？丈夫な歯やあごの発育にはよく噛むことが大切です。かみごたえのあるものを食事に取り入れて、一口30回を意識して食べましょう。よく噛むことによって唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、満腹感を得られて食べすぎも防いでくれます。よく噛んで食べることは良いことしかないですね。食事が終わった後はしっかりと歯磨きをして健康な歯を保ちましょう。





毎年6月は食育月間です！



毎年6月は「食育月間」と定められています。『食育』とは「食」について考えることで、自然や季節を感じながら日々の生活を充実させたものにしようという取り組みです。小さい頃からさまざまな「食」に関する経験を積んでいくことで、心も体も健康な大人に成長できる要素の一つとされています。食と健康を意識して、身近なところから『食育』に取り組んでみて下さい。



心掛けてみよう！



家族で食卓を囲む

食事の準備を手伝う

毎日3食同じ時間に食べる

朝食を食べる

旬の食材や行事食を取り入れる

食事のマナーを学ぶ

5月の野菜～グリーンピース・そら豆～

5月の旬の野菜はグリーンピースとそら豆でした。

グリーンピースは塩ゆでしてグリーンピースごはんにしました。生のグリーンピースはホクホクしていて臭みも少なくとても美味しくできました。苦手なお友達も「先生！私グリーンピース嫌いだけど頑張って一粒食べたよ！」と教えてくれてとても嬉しかったです。



そら豆はそのままの味を味わってほしく、塩ゆでしたそら豆を出しました。皆さん上手に皮をむいて食べていましたね。年長さんはそら豆の剥き方を紹介してもらい、お家でも練習で剥いてもらいました。「上手にむけたよ！」という声が多かったのが印象的でした。



5月のまごわやさしい給食

主菜の「かじきの千草焼き」の千草焼きは、溶いた卵に細かく刻んだたくさんの具材を入れて焼いた卵料理ですが、子ども園では、卵をマヨネーズに変えて、にんじんのせん切り・万能ねぎ・ごまを混ぜ合わせて魚の上に乗せて焼いた料理です。魚嫌いな子、野菜嫌いな子にもとても食べやすくなっています。にんじん・ねぎ以外にも嫌いな野菜を入れて好き嫌いを克服しやすい一品です。主食の「新じゃがごはん」は、やわらかくて甘みのある新じゃがと、とうもろこしの炊き込みご飯です。「まごわやさしい」をみんなの種類か考えながら食べる様子が見られました。日々の食事食育の一環です。食に興味を持ってもらえるように私たちも頑張ります。

