

給食だより

2021年6月 松ヶ本認定こども園

夏のように暑い日があるかと思えば、雨が続くこの時期。涼しく感じても、意外と気温や湿度も高く体力を奪われやすい時期です。子どもたちの水分補給をこまめにしてあげましょう。また、高温多湿のため普段より食べ物が傷みやすくなります。食中毒に注意し、うがいや手洗いをしっかりして過ごしましょう。

6月4日～10日は「との健康習慣」

普段あまり意識していない行為かもしれませんが、嘔むことは体にとってとても大切な働きをしています。ひと口15～30回ゆっくり「嘔む」ことを意識して食べましょう。

消化をたすける



歯をきれいにする



だ液は、体の中で色々な働きをしてくれます。



虫歯を防ぐ



病気を防ぐ

6月はカルシウムやよく嘔む食材を含んだ「かみかみメニュー」が登場する予定です



玄米入りごはん



五目豆



切干大根の炒め物



あじの蒲焼き
赤魚の昆布煮



小松菜とツナの煮浸し



トマトブリッ
ツ



～嘔めるようにするポイント～

食べる意欲を育てる

「食べたい」という意欲がないと嘔まないこともあります。生活リズムや遊びを見直してみましょ。

しっかりと嘔む食べ物を避けない

食べにくそうだから小さく切り過ぎたり、軟らかくし過ぎると嘔まずに飲み込んでしまいます。嘔み切りにくいものは薄切りに、軟らかくなるものは大きめの一口大に切るなど工夫を！また、食べやすいものの中に歯ごたえのあるものを混ぜるなどし、嘔む経験を増やしましょう。

汁やお茶で流し込まない


少々大きくても流し込む習慣がついてしまいます。

お手本を見せる


大人が手本となり、一緒に食事をしながらよく嘔んでいる様子を見せ、食べる楽しさを共感しましょう。

食中毒予防の3原則

①菌をつけない


- ・次のようなときは、必ず十分な手洗いを！
- *調理を始める前
- *生の肉や、卵などを取り扱う前後
- *おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- *食卓につく前
- ・生肉や魚を切った後のまな板、包丁は洗って熱湯消毒（台所用漂白剤の使用も効果的）

②菌を増やさない

- ・肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
- ・冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べよう！

③菌をやっつける

- ・加熱して調理する食品は十分に加熱。
- ・特に肉料理は中心までよく加熱しましょう。

※暑くなると食欲が鈍ってきますが、十分な栄養を取って元気な体を作っておくことも大切です。

給食室 だより

栄養ってどんなこと？

6月は食育月間です。園では栄養素の働きから、赤・黄・緑の3つの食品グループに分けた三色食品群を、「えいよう3しょくのうた」をつくり一緒に歌いながら覚えています。

また、からだをつくってくれる「あかつち（赤）」・力のもとになる「きいぼう（黄）」・体の調子をよくする「みどりん（緑）」のキャラクターを使って、子どもたちが食べ物の栄養や働きを楽しく知れるように、今年度も取り組んでいきたいと思ひます。献立表にも赤（●マーク）・黄（▲マーク）・緑（★マーク）の3つのグループを記載していますので、どの食べ物がどのような働きをするのか、ご家庭での参考にして