

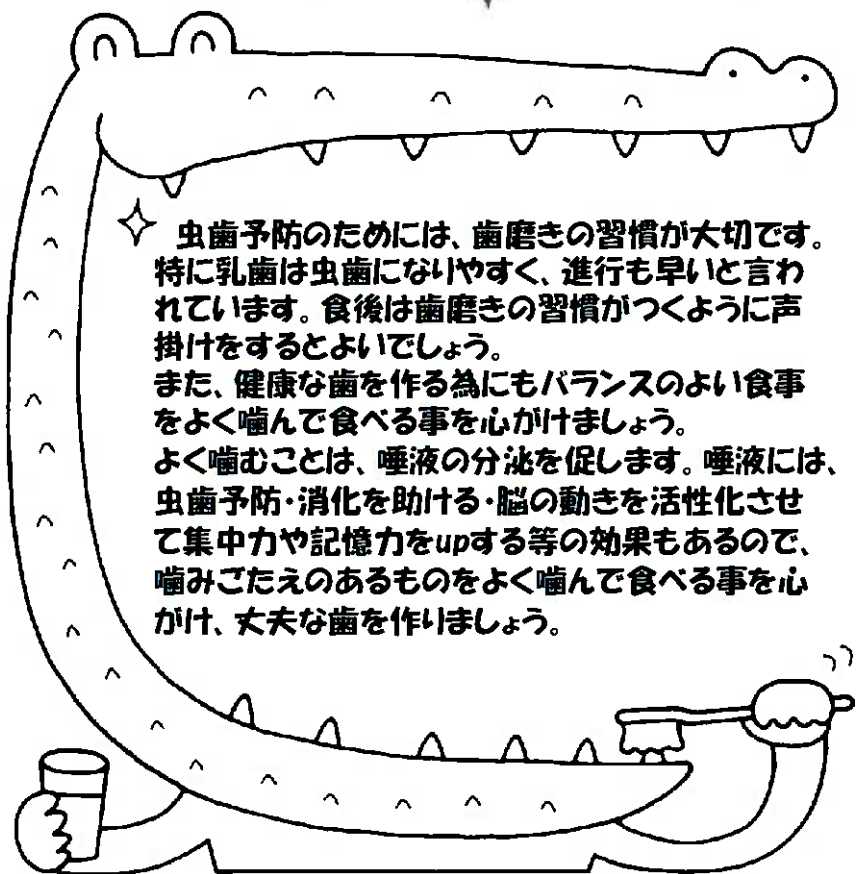


# 給食だより

令和5年6月1日 たかおこども園

あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。高温多湿のこの時期は、食中毒が発生しやすいです。手洗い洗浄以外にも、しっかり加熱調理、出来たものはすぐに食べる、冷蔵庫に保存するなど食品管理にも気をつけ食中毒予防をしましょう。

6月4～10日は歯と口の健康週間



虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。特に乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。食後は歯磨きの習慣がつくように声掛けをするとよいでしょう。また、健康な歯を作る為にもバランスのよい食事をよく噛んで食べる事を心がけましょう。よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、虫歯予防・消化を助ける・脳の動きを活性化させて集中力や記憶力をupする等の効果もあるので、噛みごたえのあるものをよく噛んで食べる事を心がけ、丈夫な歯を作りましょう。



6月は「食育月間」です！



食育月間は、豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けることを目標に設けられました。こども園でも旬の食材を使用した給食の提供や野菜に触れる体験などの食育を行っています。食育月間の6月にはぜひご家庭でも、食に関わる本を読んでみたり、親子でクッキングをしてみたりと、食に興味関心を持つための取り組みをしてみたいかがでしょうか。

親子でクッキングすることにより、コミュニケーションをとることができ、幼いうちから食材の感触やにおい、調理の音・味など、五感を刺激される経験を重ねる事で、料理への興味関心を持ち始めます。自分で作った物を食べた時の感動は自信や満足感、達成感を味わう事ができ、また嫌いな食べ物の克服にもつながります。3工程くらいのメニューであれば出来上がりまでが早く子ども達も集中できるので、クッキーやゼリーなどの簡単なメニューだと作りやすくオススメです。



～5月にそら豆の皮むきをした様子です。



大きくて  
固い豆が  
出てきた～！



実際に触れてみたり、においを嗅いだりしました。

翌日の給食でそら豆の塩茹を食べました。自分で皮むきしたことで食べ進みが良かったです。



そら豆くんの  
ふかふか  
ベットだ～！

