

6月給食たより

令和6年 6月1日発行
おとぎ保育園
栄養士 由井

紫陽花が色とりどりの花を咲かせはじめ、梅雨の訪れを感じる時期になりました。

ジメジメと蒸し暑い日が続くと体力と食欲が低下してしまう子いるかもしれません。おうちでも栄養のバランスがとれた食事を心掛けて、梅雨の時期を乗り越えましょう！

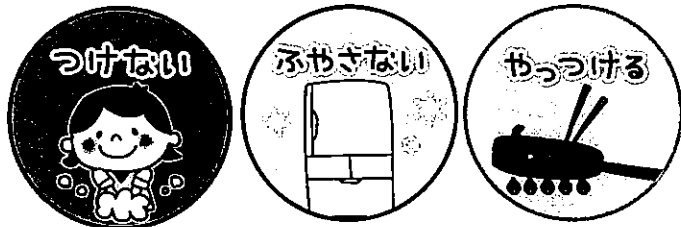
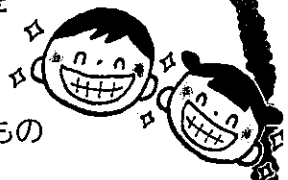


6月4日は虫歯予防デー

梅雨真只中の6月頃になると、食中毒も心配になってきます。細菌の多くは湿気を好むため気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨には、細菌による食中毒が増えます。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、「やっつける」という3つのことが原則となります。

虫歯になりにくいおやつ選びを市販のお菓子を選ぶときは……

- ・ 砂糖の少ないもの
 - ・ 口の中に長時間とどまらないもの
 - ・ 歯にくっつきにくいもの
- 歯のお掃除をしてくれる食べ物
ごぼう・レタス・キャベツ・セロリ・果物・わかめなど
- 歯を強くする食べ物
チーズ・牛乳・しらす干し・海藻類・大豆製品・など
- *虫歯を作らないために、食後の最後に水やお茶を飲む習慣を身につけることも大切です。



6月は「食育月間」です

食育はお子様たちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育み、いきいきと暮らしていくことを支援する教育です。農林水産省は、食育を集中的に行い推進強化する月間を「食育月間」と呼び、実施期間を毎年6月と定めています。ぜひ、6月の「食育月間」を機に、ご家庭でも食べ方(良く噛んで食べる、食べる姿勢など)や食事のマナーなどについて食卓を囲みながら考えてみてください。



ももたろう組クッキング

6月7日(金)にももたろう組でクッキングを行い、カレーライスとフルーチェを作ります！

ご家庭でも親子で調理をしてみてくださいね。月齢の低い子でも、ちぎる(レタスなど)・混ぜるなど簡単な作業は安全できます。苦手なものも進んで食べるようになるかもしれませんね。

| 6月 | 献立 |
|----------|----------------|
| 3日(月) | かたつむりケーキ |
| 12日(水) | かえるごはん |
| 5・19日(水) | あじさいゼリー |
| 21日(金) | スイカ (プール開きのため) |

上記の献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。

