



きゅうしょくだより

— 6月号 さいこうこどもえん —



はじめと蒸し暑い梅雨の季節になりました。この時期は、食欲がおちたり、体調を崩しやすいです。規則正しい食生活を送り、元気な体を作りましょう。そのためにも、栄養満点の給食作りに力を入れていきます。

また、食中毒も発生しやすい時期です。食中毒予防に、こども園もより一層力を入れていきますので、楽しい食事になるようご家庭でも予防に努めていきましょう。

～6月目標～ ◎ 食前の手洗い、うがいに つめ衛生面に気を付けましょう！

★食中毒予防の基本は手洗いです。★

- ・石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。
- ・洗い忘れがちな指と指の間・つめ・手首もよく洗って水で洗い流します。

★食中毒を予防するために★

- ① 菌をつけない
 - ・ 基本は手洗いです。
- ② 菌を増やさない
 - ・ 購入の後はすぐに冷蔵庫もしくは冷凍庫へいれましょう。
- ③ 菌をやっつける
 - ・ 調理の時は十分に加熱する。



よく噛んで食べ、虫歯予防に努めよう！

6月4日は虫歯予防デーです。歯の大切さについて知り、虫歯予防に努めて食事の時間を楽しくすごしましょう。

？ よく噛んでいますか ？

最近、食べ物は噛むことが少なくてすむ柔らかい食べ物が多くなっています。「よく噛む」ということは、あごの骨や筋肉を成長させ、きれいな歯並びを作ります。さらに、食べ物が美味しいと感じさせる味覚の発達にもつながります。今から正しく「かむ」学習をすることで、永久歯もきれいに健康に生えてきます。

★ 寝る前の歯磨きは念入りに ★

唾液はネバネバや細菌を洗い流してくれると言われていますが、寝ている間はほとんど出なくなります。寝る前に甘い物を食べたり、飲んだりしてそのまま寝てしまうとネバつきがくっついたままになってしまいます。寝る前には忘れずに歯を磨きましょう。

★ 歯のネバつきをとる ★

ケーキやスナック菓子を食べると、歯にネバネバしたもの（プラーク）がくっつきます。虫歯を作る細菌はこのネバネバが大好きです。虫歯にならないためには、歯についたネバネバを食後すぐに取りましょう。



◎ 噛む力を育てる食事のPoint！

- ・ 適度な噛みごたえのある食品（月齢に合わせて、大きさも工夫しましょう！）
- ・ 前歯で噛み切れる硬さ
- ・ 丸飲みしない厚さ、大きさ
- ・ 水分で流しこまない

食育活動



5月8日（木）は、みんなで芋の苗植えに畑に行きました。まず、園内で植えるお話をして、実際に畑で自分たちの手で1つ1つ植えました。大きく育つようにと心を込めました。収穫できる日を楽しみに、これからみんなで観察して、大切に育てていきたいと思います。今年も、畑の整備等をうめぐみのたかよしりりかさん、もぐみのたかよしりりおなさんのお父さん、お母さんにいただきました。ありがとうございました。



～ 5月の誕生会メニュー ～



～5月誕生会メニュー紹介～

5月23日は誕生会でした。

今月は、こいのぼりハヤシ、パイナップルサラダ、コンソメスープ、ヨーグルトを作りました。

今回のハヤシライスは、シーフード味に仕上げライスは一つひとつ魚の形に握りました！子どもたちが喜んで食べてくれて嬉しかったです。また、パイナップルサラダは子どもたちに人気のサラダでよく食べてくれました。

★来月のメニュー紹介もお楽しみに！



6月うまれのおともだちのしょくじふうけい

