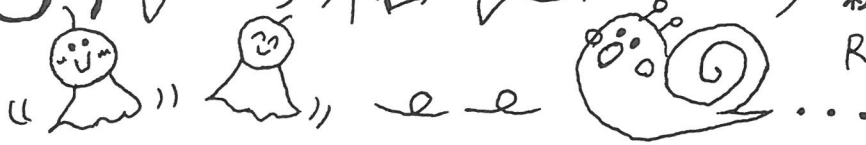




6月の給食だより



親隣館保育園
R6. 明間 未来



雨の季節になりました。紫陽花が色づき始め、梅雨の気配と少しずう感じる事ができるでしょう。この時期は湿度の高いジメジメとした空気や雨により体調を崩しやすくなります。また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい季節です。衛生管理に気を付けて元気に過ごしましょう。

食中毒予防のポイント

★新鮮な食品を購入する
肉や野菜・魚などはなるべく速く使い切り、新鮮なものを購入する

★冷蔵庫の詰め過ぎに注意
必要以上に詰め過ぎると、適正な温度で保存できず、細菌汚染につながる。

★よく手を洗う。
調理の前には手を洗い、肉・魚・卵を取り扱ったらその都度、手を洗うようにしましょう

★十分に加熱する
加熱して食べる食品は十分に加熱しましょう。

★残りものの保存に注意する。
食事のあと、残った食品は清潔な容器で保存し、なるべく早く消費しましょう。再加熱する場合は十分に加熱してから食べましょう。



よく噛んで食べよう

4~10日は歯と口の健康週間です



よく噛むことはどうしていいの？

- 食物のおいしさを感じます
- 消化に含まれるホルモンの働きをよくなります。
- 歯やあごの骨を育てます。
- 言葉の発音がはっきりするようになります。

噛む回数を増やす

アイデア

① 調理法で変わる「かきざえ」
① 「硬いもの、より歯ざえのあるもの、食物繊維の多い野菜(ゴボウ、レンコン etc...) や海藻、きのこ、みかん、...

② 食材を大きめに切る
自然に噛む回数を増やせます。
茹で「太く」切りましょう。

③ 素材を組み合わせる
一つの料理の材料と単品で調理するより、数種類組み合わせ合わせた方が、よく噛む料理になります。
里芋の煮物⇒人参、れんこんとろす!

6月は「食育月間」です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と平成17年に国で定められました。

改めて「食育」といわれると、「何かしなければいけない!!」と感じようかもしれませんが、実は日々の食事や食に関する事全てが食育だと思っています。少々の心がけで日々の食生活を見直すいいチャンス!! 一緒にお買い物、お散歩で山菜探し、一緒にクッキングなど... 「食育月間」、何かお子さんと一緒に楽しんでいませんか? 保育園では...

- 3日(月) 小松菜の種まき(2Fクラス)
- 24日(月) ひかり組のはしの練習
- 25日(火) ひかり組の料理保育(ゼリー作り)

を行います。また、5月の後半にトマト、きゅうり、スイカの苗を植えました。毎日、屋上に水をあげに行っています。成長が楽しみです!!