



# 6月 給食だより

令和4年6月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

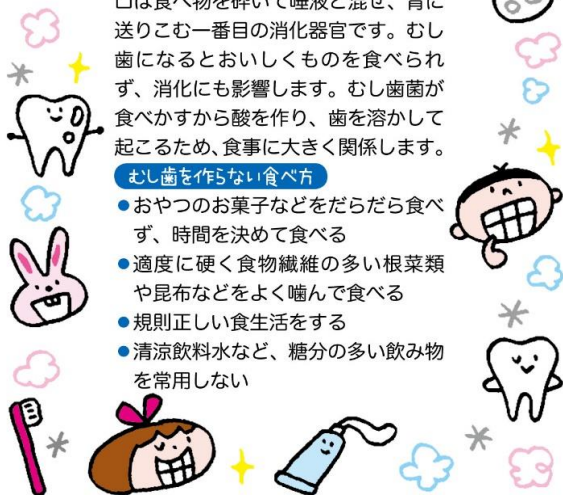
季節の変わり目の梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気がつかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱 ②できたらすぐに食べる ③冷蔵庫で保存する など食品管理に気を付けていきましょう。

## おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

### むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



## ぱりぱりピザ

### 【材料 子ども5人分】

- ◎餃子の皮…10枚
- ▲玉葱…60g
- ▲ケチャップ…50g
- ☆ウインナー…50g
- ☆コーン…50g
- ☆ピザチーズ…50g
- ◎パセリ…適量



### 【作り方】

- ①玉葱はみじん切りにして耐熱皿などに入れて、電子レンジ加熱する。水気を切って冷まし、ケチャップと混ぜる。
- ②餃子の皮に①のソースを塗り広げて、☆の具材をトッピングする。
- ③オーブトースター180～200℃程度でこんがりとし色づくまで焼く。仕上げにパセリを振りかけて完成。

親子クッキングやお好きな具材をトッピングして楽しんで下さい♪

## 食育集会

### 5月のテーマ 【たけのこ、食事のマナーについて】

5月の食育集会では「食事マナー」について話しました。茶碗や汁椀の置き方、皿に手を添えて正しい姿勢で食事を知りました。正しい姿勢については足の置く位置を確かめた後に、背中と背もたれの間にボールをはさんでみんなで良い姿勢を作りました。5秒間キープできるかゲーム感覚で取り組み、楽しむ姿や食事中には良い姿勢を意識する子が多く見られました。旬の食材である「たけのこ」の絵本を読み、提供される「たけのこごはん」に期待を膨らませていました。



## ひまわり組 食育活動 ～そら豆のさやむき～

ひまわり組では「そら豆のさやむき」を行いました。始めはさやの固さに苦戦していましたが、やり方がわかると意欲的に取り組んでいました。さやの中の感触を確かめ、豆の大きさの違いに興味を示していました。幼児クラスでは夕方の合同保育の時間に「さや」を使って自由に遊びました。乳児クラスでは実物に触れました。中に入っているそら豆を不思議そうに見ていました。そら豆はおやつ時間に「茹でそら豆」として提供しました。

