



6月給食だより

令和5年6月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

湿度も高く、汗ばむ時期になりました。子どもは大人よりも体温が高いため、こまめに水分補給を行うようにしましょう。また、この時期は食中毒にも気を付けましょう。保育園でも食品の取り扱いには十分に注意し、安全な給食を提供していきたいと思ひます。

6月4日から10日は歯と口の健康習慣です。むし歯予防のために、カルシウムの多く含まれる乳製品や、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜などをバランスよく食べて、歯を守りましよう。

水分補給をこまめにしよう！

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。これから迎える夏にむけてこまめに水分を摂る習慣をつけましよう。

- 飲み物の種類に気を付けよう
普段は水かお茶を飲むようにましよう。
甘いジュースは糖分が多く含まれているため、飲みすぎには注意ましよう。
- のどが渇く前に飲もう
汗をかく前にこまめに飲むようにましよう。
- 少しずつこまめに飲みましよう
一度にたくさん飲むと胃や腸に負担がかかってまいます。
- 水分補給のタイミングを決めておこう
運動後だけではなく、普段の生活でも水分は失われていく為、“1時間ごと”“入浴前後”など補給のタイミングを決め、習慣づけできるようにましよう。



食中毒とは

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品と一緒に体内に侵入し、腹痛・下痢・嘔吐・発熱などの症状を起こすことを言ひます。

食中毒の主な原因となる細菌はじめじめした梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいため、これからの時期は特に注意が必要です。味やにおいに変化が見られないため、気づかずに食べてしまったということもあります。予防をしっかりと行ひ、食中毒を起こさないようにましよう。



すみれ組 食育活動 「そら豆の皮むき」

今年度はじめての食育活動は、すみれ組に24日のおやつ“そら豆ごはん”で使用するそら豆の皮むきをお手伝いしてもらひました！

絵本で見たことがあるそら豆くんのベットを実際に見て、触れることができ、喜んでいる様子が見られました。



そら豆は、亜鉛とビタミンB2を豊富に含んでいます。ぜひご家庭でも旬の食材を試してみてください。

6月 食育集会

今月の食育集会は「食べものの3つのはたらき」をテーマに行ひました。事務所の隣の壁に貼ってある“たべもの列車”を使用して、食べものの3つの働きを説明しました。好き嫌いをせずに給食をたべると列車が動くことを伝え、苦手だなと思うものも1口は食べてみようねと約束をましました。

この日の給食では、「1口食べられたよ！」と野菜の苦手な子が声をかけてくれたり、「この野菜は何色のグループ？」と食育集会での話を思い出しながら食事をしている様子が見られました！みんなのたべもの列車が動くように今後も声かけを行っていきまひです。

