



# 6月給食だより



令和6年6月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。寒暖差が激しくなるこの季節は体調を崩しがちです。じめじめと湿度が上がってくるので食中毒にも注意が必要です。菌が増えても食品の風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。安全な給食を提供できるよう、園でも食品管理を徹底していきます。

## \* 6月は“食育月間”です \*

“食育”と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、何気なく行っている日々の声掛けも十分な食育です。食具の持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前には手洗いをするなど、ぜひお子さんとお話してみてください。

### 食事のマナー

“命をいただく”という意味もこめられた食事のあいさつをしっかりすることや、正しい姿勢を心がけましょう。



いただきます

ごちそうさま



### 食事のお手伝い

配膳など簡単なことから始めてみましょう。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。



### クッキング

包丁を使う難しい作業ではなくても、盛り付けを手伝ってもらうことで“これは自分で完成させた”という満足感を味わうことができます。



## \* 6月4日から10日は歯と口の健康週間です \*

この健康週間は日本歯科医師会などが実施をしています。歯は一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になってしまうと食べものをよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなってしまいます。また、よく噛んで食事をするのでいいことがたくさんあります。

### よく噛むことはいいことがいっぱい！

- 食べもののおいしさを感じやすくなる
- 消化を助けてくれる
- 唾液に含まれるホルモンの働きをよくする
- 歯やあごの骨を強くする
- 言葉の発音がはっきりする
- 脳が発達する

### 噛む回数を増やすには…

- 硬いものよりも歯ごたえのあるものを  
食物繊維の多い野菜（ごぼう、れんこんなど）や、海藻、きのこは歯ごたえのよい食材です。
- 食材を大きめに切る  
食材を大きくすることで自然と噛む回数を増やすことができます
- 素材を組み合わせる  
1つの材料を単品で調理するよりも何種類かの野菜を組み合わせたほうがよく噛むようになります
- 味付けを薄味に  
素材の味を確かめようとするため、自然と噛む回数が増え唾液がたっぷりです

### 食育活動 すみれ組 えだまめもぎとり

