



6月 給食だより

社会福祉法人 夢工房
幼保連携型認定こども園 美ら夢

新年度が始まり、あっという間に2か月が過ぎようとしています。これから夏にかけて、気温・湿度が高くなり、体調を崩しがちです。しっかり手洗い・うがいをし、体調管理に気を付けていきましょう。またこの季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい季節です。菌を「つけない、増やさない、殺菌する」の3原則を守り、食品の取り扱いにも十分気を付けて過ごしましょう。

★むし歯予防デー★

む し
6月4日

6月4日は、むし歯予防デーです。また歯と口に関する正しい知識を普及するために、6月4日～10日までの1週間を「歯と口の健康週間」と呼ぶようになりました。

子どもの歯は軟らかくむし歯になりやすいため、毎日の歯磨きやむし歯にならない食生活でむし歯予防をすることが大切です。丈夫な歯を作り、生涯を健康に過ごすためにバランスの良い食事をよく噛んで食べるように心がけましょう。

語呂合わせで【む・し】と読めることから、むし歯予防・歯と口の健康習慣になっています。

★歯磨きの大切さ

食事の後は食べ物が歯にくっつきやすいです。そのままにしておくと、むし歯の原因になってしまいます。歯磨きはかかさずしましょう。

★栄養のバランス

糖分の摂りすぎはむし歯の原因のひとつ。間食と合わせて規則正しく食べる習慣とカルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとれる食事を心がけましょう。

★よく噛んで食べる

軟らかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなり、歯並びが悪くなる原因に。よく噛み顎を強くしましょう。またよく噛むことにより歯を修復してくれる役割をもつ唾液が分泌されます。良いこと尽くし。



★食中毒を防ごう★

梅雨に入り、細菌性の食中毒が増える季節になりました。園では、加熱食品は中心温度を測定し十分に加熱されているかの確認や、加熱が終わったサラダなどは冷蔵庫での保管を行うなど温度管理を徹底し、安全な給食が提供できるよう努めています。また、子どもたちは外遊びを終えて園内に入る時だけでなく、給食前にはいつも石けんで指の間までしっかりと汚れを落とすように手を洗っています。「ばい菌いなくなったかな?」「きれいになったよ!」など。

食中毒予防の三原則!

- ①つけない
- ②増やさない
- ③殺菌する



いあう。 「いあういあういあういあう！」 「いあういあういあう！」 いあう、
友だち同士で会話する姿も見られます。



★6月の献立について★

だんだんと暑くなり、夏に向けて体力をつけるため、子どもたちが大好きで食欲が増す人気メニューやさっぱりとしたメニューをたくさん取り入れました。

6月ごろは湿度も高く、暑さにも身体が慣れておらず、体調を崩しやすい時期です。旬の野菜からパワーをもらって暑い夏に負けない身体作りをしましょう。

★人気メニュー しおやしそば★

材料（大人2人分）

- ゆで中華麺 180g
- にんじん 1/4個
- 玉ねぎ 1/4個
- にら 10g
- 豚肉 30g

【作り方】

- ①人参、たまねぎを薄切りにし、にらを2cmの長さに切る。
- ②フライパンに豚肉を入れ、火が通ったら人参と玉ねぎを加えて炒める
- ③②に火が通ったら、ゆで中華麺をいれて混ぜあわせる。
- ④調味料を入れてさっと炒めて、出来上がり

【調味料】

- 中華顆粒だし 小さじ1
- しおこしょう 少々
- ごま油 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1

ソース味じゃないやしそばです。
さっぱり食べられます！



おにぎりづくり



【5歳児】おにぎりクッキングをしました。みんなでお米を研ぎ、とっても美味しそうに炊き上がりました。おにぎりを“にぎる”ことを伝え、ごはんのいい匂いと温かさを感じながら小さな手でにぎにぎ。「おにぎり美味しい！」「おうちでも作る！」など友だちと話しながらとっても美味しそうに頬張る姿がありました。

お米をごしごし！



とき水どのくらい入れるの？

お水をいれま〜す！



代表してスイッチON！



優しく握るよ！



＼にぎにぎ／



あっちっ！

＼ぎゅっぎゅっ！



おいしいね♪



食事のマナー

【5歳児】食事マナーを守ると“人と食事をするときお互いが、いい気持ちで食べることができるよ”と伝え、正しい姿勢やいいマナー・よくないマナーを確認しました。食育後の給食時間では、ピシッと姿勢正しく食事をする姿が見られるなど、みんな意識していました。継続することはなかなか難しいですが、自分で気づき意識して、マナーを守り楽しく食事ができるようになってくれたら嬉しいです☆

どうして食事のマナーがあるのかな？



子どもたちからいろんな声が聞こえました。
 ・ご飯をこぼさないため！
 ・美味しく食べるため！
 ・お皿をわらないため！
 などなど



背すじピ

カッコいい姿勢



栄養士が子どもたちの食べている様子を見に行ったりときや園で厨房の先生を見かけると
 ・給食おいしい！
 ・作ってくれてありがとう！
 ・どうやって作ってるの？
 ・苦手だったけど、食べられた！



ン
ツ
ノ



男
だ
☆



など、子どもたちが話しかけて
くれます。