

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ヶ月が過ぎようとしています。6月は気温や湿度の変化により食欲が落ちやすくなる時期です。免疫力の低下や食中毒の発生に注意して生活しましょう。免疫力の低下防止には、こまめな水分補給をすることやバランスのよい食事を心がけ、睡眠を十分にとることが大切です。楽しく、気持ちよく活動できるよう食事の面でサポートしていきたいと考えています。



6月4日は虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです。

☆虫歯予防のポイント☆

- ①毎日の歯磨きの習慣を身につけましょう。
- ②しっかり噛んでよく食べ、よく寝る習慣を心掛けましょう。
- ③定期的に歯科検診に行きましょう。



園では、嘱託委による歯科健診、食後の歯磨き指導など、歯磨きに興味を持てるような取り組みを実施しています。昼食後には3歳からうがい、4、5歳から歯磨きをするようにしており、保育教諭が手本を見せたり、みんなで見せあったりしながら少しずつ上手に磨けるようにしています。

よく噛む習慣をつけましょう！

「よく噛んで食べることは大切です」と言いますが、回数を数えて意識して噛まないとなかなかたくさん噛むことは難しいものです。他のことに気が散ったり、おしゃべりをしていたりすると、よく噛まずに飲み込んでしまいます。調理方法や食材選び、食べる環境を見直してみましょう。

- ★納豆にちりめんじゃこ、炒め物に根菜、かまぼこや練り製品を使うなど、歯ごたえのある食材を組み合わせる。
- ★水やお茶は、食事中ばかりではなく、食前か食後に摂り、水で流し込んでしまうのを防ぐ。
- ★子どもは大人に比べ消化に時間がかかり、食事時間も長くとる必要があります。急かさずに、家族一緒に食卓について、「よく噛もうね」などの声掛けをしながら、食事時間を楽しみましょう。



6月献立について

暑い日が増えてきたため、食べやすい麺類や混ぜごはんなどの日を多くし、季節の変わり目でも食欲が増すようなメニューにしました。また、オクラやトマトなど、夏が旬の野菜も少しずつ取り入れながら色鮮やかになるように意識をしました。たくさん食べて力をつけてほしいと思います。

保護者からのリクエストレシピ 大人気！こまつな納豆和え

〈材料 大人2名分〉

- ・小松菜…1房
- ・人参…1/2
- ・もやし…こぶし1つ分
- ・ひきわり納豆…1パック
- ・花かつお節…大さじ1と1/2
- ・しょうゆ…小さじ1/2
- ・砂糖…小さじ1/3

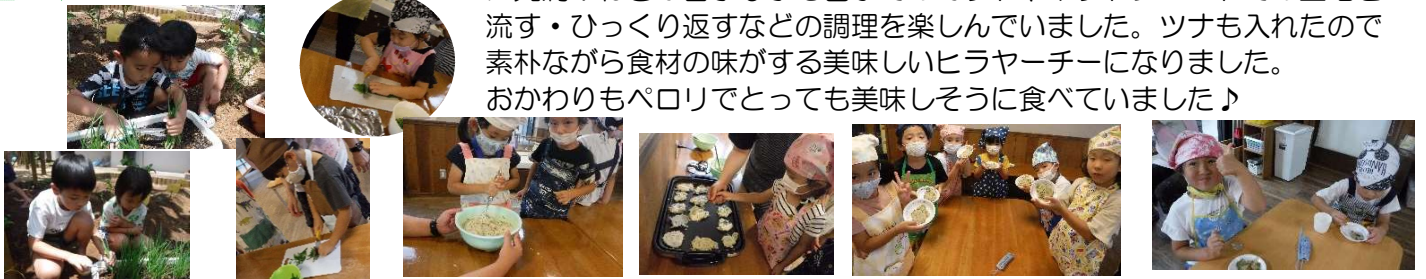
- ①野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
(小松菜は1cm幅にカット、人参は細切りにする。
もやしは長いようであれば半分にする)
- ②①を人参→小松菜→もやしの順で湯がく。
- ③湯がいた野菜の水気を絞って切り、ひきわり納豆、
しょうゆ、砂糖、花かつお節を加え、混ぜて完成！
(味が薄いようでしたら醤油と砂糖を足してください。)



園では付属の納豆たれは使いませんが、ご家庭で作る際に付属の納豆たれを入れる場合は、野菜が入った分、味が薄くなるので味見をした後に少量の醤油と砂糖で調整してくださいね♪

ヒヤーチーキング

【5歳児】育てたネギでヒヤーチーキングをしました！ぐんぐん伸びるネギのスピードに毎日大興奮！切るとネギの匂いがランチルームに充満！ねぎが苦手な子も包丁でのカットやホットプレートでの生地を流す・ひっくり返すなどの調理を楽しんでいました。ツナも入れたので素朴ながら食材の味がする美味しいヒヤーチーになりました。おかわりもペロリでとっても美味しそうに食べていました♪



手洗い上手になろう

【4歳児】手洗いどんな時にするのか子；子どもたちと話しなが、洗い残しが多いところを伝え、「意識して洗おうね。」と洗う順番を確認し、実際に手洗いをしました。じっくり丁寧にこしこし洗おうとする姿が見られました。



【5歳児】手洗いをするとき、洗い残しが多いと思うところにシールを貼ってもらい、答え合わせをし、確認しました。『手を洗わないとばい菌が手から口にはいってくるよ』と伝え、食パンを使って実験をしました。手を洗わずにみんなで触った食パンには、6日後カビなどばい菌が繁殖しており、「うわぁ！！きったない！！」と驚いた様子！洗った手で触った食パンはきれいなままでした。この実験でばい菌を実際に見たこともあり、意識することができ、この食育後、真剣に手を洗う様子があります。



からだのしくみ

【5歳児】身体に食べものが入り、うんちになって身体の外に出るまでの食育をしました。バナナうんちやべっちょりうんち、ころころうんちなどうんちの種類・すっきりバナナうんちを出すにはなんでもよく食べようね！とお話しました。またみんなの小腸は5～6mあるんだよ！とどのくらいの長さなのか紐で確認すると「ながーい！！！」と驚いている様子。自分の身体にも興味を持って、すくすく成長してくれると嬉しいです。

