



6月給食だより



打瀬保育園給食室

アジサイが咲き始め、そろそろ梅雨の季節。気温や湿度が高くなり、じめじめと鬱陶しい日々が続きます。そのことにより体調不良や、食中毒に注意が必要です。

さて、6/1は三歳以上児のお友達はお弁当を持って徒歩遠足へ出かけます。お外でお友達とお弁当を食べることを子ども達も楽しみにしているのではないのでしょうか。朝作ったお弁当をお昼に食べることは食中毒のリスクも高くなります。今月は、お弁当作りで気を付けることを紹介しようと思います！

<お弁当作りで気を付けること>

- ・水気の多いものは控える。
- 細菌は、水に溶けだした栄養分を糧に繁殖していきます。お弁当箱やカップなどにも水滴がついたままだと細菌が増える原因になりますので水分をよくきることが大切です。
- ・手をよく洗い、手で食材を直接触る回数を減らす。
- おにぎりやサンドイッチを作る時にラップに包んでから握るなど直接手で触れる回数をなるべく減らすことも効果的です。
- ・傷みやすいものを入れる際は注意をする。
- ・炊き込みご飯などの味付けご飯は水分が多いのでなるべく白米の方が良いでしょう。
- ・生野菜は入れないか、アルミカップなどに分ける。
- ・加工加熱食品であっても加熱をする。
- ・煮物は再加熱した後、さらに水気を切る。
- ・加熱した後は、十分に冷めてからお弁当箱に詰める。



<食材の痛みを予防する食材>

- ・お酢 ・梅干し ・カレー粉 ・しそ を1品でも加えてみましょう。

☆よく噛んで食べよう☆ 6月4日は虫歯予防デーです。

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ると食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養が取れなくなります。

良く噛んで食べることは、歯の病気予防・肥満の防止・脳の活性化・消化を助ける・味覚の発達などたくさんの効果があります！この機会に、ぜひ、よく噛んで食べる大切さをお子さんに伝えて下さいね。

食後の歯磨きも忘れずにね！



食育

5月は全クラスで空豆の莢取り体験を行いました。興味津々に莢や豆の形、匂い、感触を楽しんでいました。空豆の莢の中を触って「お布団みたい！ふかふかしてる！」と言っている子ども。子ども達は新発見がいっぱいでした！莢から取った空豆はおやつに提供しました。「自分で取り出した豆だ！」と喜んでいました。

6月は枝豆の食育を行います。枝豆もどのような発見があるか楽しみですね(*^_^*)

