



給食だより



社会福祉法人
尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
2022年度 6月
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。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけてください。「つけない（手洗い）」「増やさない（冷蔵・冷凍保存）」「やっつける（加熱殺菌）」の三大原則を守って食中毒を予防しましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、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、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。

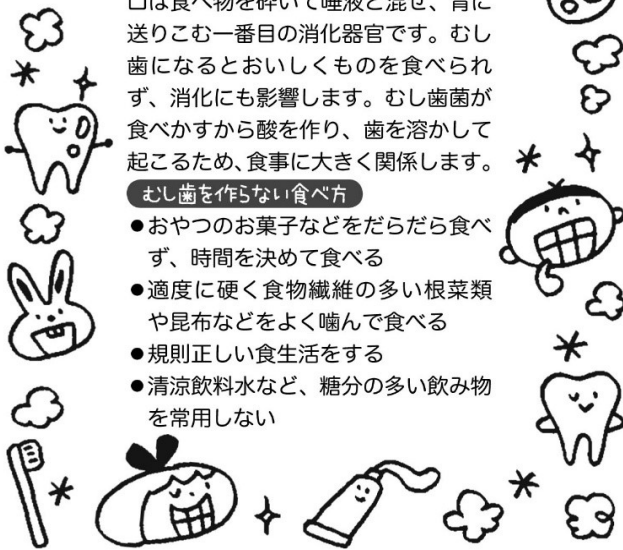
子どもの歯が生えそろうのはおおよそ2歳くらいです。園の食事は3歳以上の幼児と同じ献立ですが、乳児用は手指の機能に合わせた食器にし、食材の形状もスプーンにのる大きさ、歯茎でもつぶせる硬さなど、年齢・月齢の咀嚼力に合った食事を提供しています。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

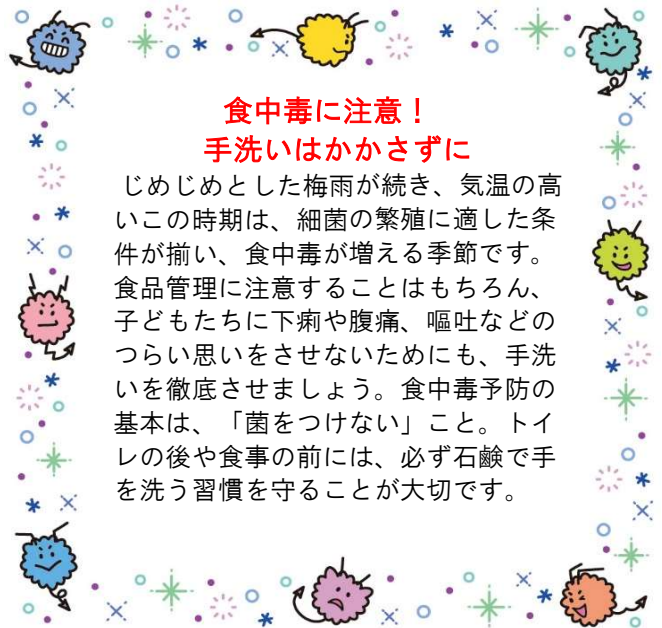
- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



食中毒に注意！

手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。



クラスの様子

- りす組・・・ミルクをよく飲み元気に過ごしています
- うさぎ組・・・保育士がエプロンつけると手を洗ってご飯を食べる準備をしてくれます
- こぐま組・・・野菜が苦手な子が多いが少しずつ食べられるようになってきています
- ぱんだ組・・・全体的によく食べていますいつも給食を楽しみにしています
- きりん組・・・お箸に興味をもちはじめたので全員分おはしを用意しています
- ぞう組・・・食育で泥つき人参を使って、まずは人参を洗って、次にクイズをして、人参の絵を書きました人参を観察して、触って、それから人参の事を知る事で興味がわき、給食に出る人参をよく食べるようになってきています

屋上にサツマイモの苗を植えます。観察してみてください。

サツマイモの植えつけ

秋の味覚の代名詞サツマイモは、この時期に植えつけます。畑を耕すのも子どもたちの仕事。シャベルで土を掘り起こし、ふかふかのうねを作ります。そこに間隔をあけて苗を植えますが、葉が土の中に隠れないように注意して茎だけを埋めます。根のない貧弱な茎ですが、しだいに根が張って茎が伸び、葉が茂ります。そしてお日様と土に栄養をもらっておいしいサツマイモができる秋を待ちます。どんな料理になって給食に出るかは楽しみに。

