



# 給食だより

2022年6月

沼袋西保育園

栄養士

梅雨の季節がやってきて、子どもたちは雨の音を楽しみながら園内で元気に過ごしています。ただ、じめじめした蒸し暑い日が続くことで、体力や食欲の低下も心配になるかもしれません。

栄養バランスの良い食生活を心がけ、梅雨を乗り切りましょう。

## 梅雨の時期は食中毒に注意

気温が高くなり湿度が多くなるのでカビや細菌による食中毒に注意しましょう。子どもは食品の味や風味の変化に気付かず食べてしまうこともあります。ご家庭でも食事の準備や調理・食べる前の手洗いを充分に行い、清潔な調理器具や食器を使うように今一度見直せたらいいですね。

### おかずを調理するときは

- ・中までしっかり加熱。
- ・出来たらすぐ食べる。
- ・冷蔵庫で保存する。

### お弁当にする時は

- ・冷めてから詰める（蓋をする）
- ・水気をよくきる
- ・おにぎりはラップで握る
- ・梅干しや酢を使い傷みにくくする



## 子どもの食の「困った」をどうする？

### 食べるのが遅い

子どもが食べるのが遅いといせかしてしまいがちですが、まず大事なことは、食事を楽しむ時間にあることです。子どもだけでなく大人でも、緊張すると食が進まなくなります。

子どもによって食べる量や早さは個人差があるので、その子が食べられる量を用意するのも大切です。子どもが集中できるのは20分から30分。

「時計の長い針が6のところまでに食べようね」など時間を区切るといいでしょう。

また、子どもが食事の時間におなかがすいていない、集中できていないことも考えられます。おやつを食べすぎていないか、十分に体を動かしているか、食事中にテレビがついていないか、食卓におもちゃやスマホなど子どもが気になるものを置いていないかなど、生活を振り返ってみるのもおすすめです。

## 今月の食育

- 1・15・29日 グリンピースのさや取り  
13・27日 さやえんどうのすじ取り

その他、クッキングを実施することもあります。その際は、各クラスより三角巾、エプロン、マスク、爪切り等のお知らせがございますので準備よろしくお願いいたします。  
※感染症の拡大等により、変更・中止する場合があります。

