



給食だより



2023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、まず大事なのは、食事を楽しい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。

今日は
何の日？

*



*



6月18日は
「おにぎりの日」

*



日本最古のおにぎりの化石が見つかった石川県鹿西(ろくせい)町(現・中能登町)の地名(6)と、「米」の字が「十(10)」と「八(8)」でできていることから、この日に制定されました。

*



*



*



*



★ みんなで食べる園の食事 ★

園での食事は、大勢で食べる醍醐味(だいごみ)があります。それだけでなく、みんなで食べる楽しさを味わい、食べ方やマナー、準備やあとかたづけの仕方などを学ぶ時間にもなります。ご家庭でも変化が見られると思いますので、食事を通して子どもの成長を一緒に見守っていきましょう。

