

おいし〜い！ 通信

あおい保育園
給食だより
R5.6.3



今年は平年よりも8日早く、五月のうちに梅雨入りとなりました。梅雨に入ると蒸し暑い日が続く、気温や湿度も高くなり、食欲がダウンしやすくなります。水分補給はもちろんのこと、栄養補給、休養をしっかりとるなど、体調管理に気をつけましょう。また食中毒が発生しやすい時期になります。衛生管理をしっかりと行い、安心安全な給食提供に努めていきます。

歯と口の衛生週間

6/4~6/10



6/4~6/10までを「歯と口の衛生週間」と言い、歯と口の健康を見直す1週間です。乳歯が虫歯になると歯並びにも影響がでる場合もあるそうです。健康な体は歯と口の健康から始まります。かけがえのない歯を守るためにも、日頃から歯と口の健康に気をつけましょう。

◎よくかんで食べよう



よく噛んで食べると、食べすぎや虫歯を防ぐなど、いいことがたくさんあります！

虫歯を防ぐためにはよく噛んで食べることが大切！よく噛んで食べると唾液がたくさん出て、歯についての食べカスを落としてくれます。

◎よく噛むためのポイント

- ★テレビを見ながら・・・など「ながら食べ」は噛むことを忘れがち。噛まずに「食べると消化にも良くありません。
- ★汁やお茶で流し込むと、唾液が出ず、胃腸にもよくありません。しっかり噛んで食べましょう。

調理のポイント
・やや大きめに切る
・加熱時間を短くして、食感を残す

🔍 おやつ選びの参考に

ポイント 糖分が口の中にある時間を短くする
だらだら食べ続けない

砂糖が多く使われ食べ終わるまでに時間がかり歯にくっつきやすい

虫歯になりにくいおやつ

よくかむりんごなどのフレッシュフルーツ、煮干し、するめなど



くちのなかにある時間が短い
無糖ヨーグルト、ゼリーなど

虫歯になりにやすいおやつ

口の中にある時間が長いアメ



歯につきやすい
キャラメルやチョコレート



ジュースやイオン飲料など甘い飲み物のちよこちよ飲み



6月は食育月間です

家庭でできる食育は、 どんなことがあるでしょうか？



- ・家族でご飯を食べる
- ・栄養バランスを意識した献立を立てる
- ・地産地消品を使って料理する
- ・家族でクッキングをする
- ・毎日朝ごはんを食べる
- ・いただきます、ごちそうさまの挨拶
- ・感謝の気持ちを持っていただく



食育と言われると何かしなければ・・・と
考えてしまうかもしれませんが、日々の
食事や食に関することすべてが食育です

子どもにとって食育とは？

子どもがいろいろな食の体験を積み重ね、食べる経験をする事によって食への関心が育ち、食べることの大切さを知ることで規則正しい食生活が身につく基礎を作っていくよう心掛ける取り組み。

まずは「食に興味を持つ」「楽しく食べる」
これ食べてみたいな。おいしいな。〇〇と一緒に食べたいな。
食べたいものがある、一緒に食べたい人がいるということが食を楽しむ
うえで大切なことだと思います。
そして子ども達自らが安全なもの、エネルギーになるもの、体に必要な
ものなどを選び取れるようになってほしいと願っています。

今が旬のトビウオ！

今月のおすすめメニュー アゴ団子汁

- 《材料 4人分》
とびうおすり身・・・100g
卵・・・・・・・・・・1/2個
片栗粉・・・・・・・・大さじ1
生姜しぼり汁・・・少々
玉葱・・・・・・・・・・1/2個
小葱・・・・・・・・・・1本
出汁・・・・・・・・・・750cc
味噌・・・・・・・・・・大さじ1



すり身団子からも出汁が出て、お汁が美味しいですよ

《作り方》

- ①鍋に出汁を入れ、スライスした玉葱を入れて煮る。
- ②とびうおのすり身に生姜のしぼり汁、卵、片栗粉を入れてよく練る。
- ③①に②を団子にして入れて煮る。
- ④団子に火が通ったら味噌を溶き入れ葱を加える。

とびうおは、山陰地方、九州、関西地方では「アゴ」と呼ばれています。これには諸説ありまして・・・
・あごがおちるほどおいしいから
・食べるときかたいからあごを使うから
・前から見るとあごがでている形に見えるから
などなど様々あるようです。

ぼらぐみ 参観日

久しぶりに給食も食べていただく参観。子ども達の当番活動の様子もみていただきました。「みんなに配れたかな？足りていない人はいないかな？」と気配りしながら配膳したり、お盆を使って上手に運んだり、給食室に給食を取りに来る声も「さすがぼら組さん！」といつも感心しています。



はじめまして！
ワタナベです



子ども達の前に何度か登場してきたワタナベさん。きょうはお家の人に初お披露目
今日の中身はカレーだよ



お家の方と一緒に給食を食べれてとても嬉しかったようです(-) お忙しい中ご参加いただきありがとうございました。