

『おいし〜い』

通信

あおい保育園
給食だより
R6.6.3

季節の変わり目、気温や湿度が上がリ、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事、暑い夏に向けて体調を整えていきましょう！



◇◇◇ 6月は食育月間です ◇◇◇

食育と言えば特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、何気なく行っている日々の声掛けも十分な食育です。6月にはぜひ、ご家庭でも食に関心を持つための取り組みをしてみませんか？

食事のマナー

いただきます



「命をいただく」という意味も込められた食事のあいさつ。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。

食事の手伝い



子ども達はお手伝いやお願いされることが大好きです。家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。

親子でクッキング



料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。「自分で作った」という満足感から次の食への興味へとつながります。



6月4～10日は

歯と口の健康週間

この週は、根菜や乾物などよく噛む食品や、わかめ、小松菜などカルシウムを多く含む食品を意識して取り入れています。

噛むことには様々な効果があるよ

- ・肥満予防
- ・虫歯予防
- ・消化、吸収をよくする
- ・脳の働きを活発にする
- ・味覚の発達

食中毒を予防しよう

気温が高く湿度も上がるこれからの季節は、食中毒の発生が心配されます。保育園でも最新の注意を払って給食の提供に努めていきます。

食中毒予防の三原則



つけない

- ・手洗い
- ・器具の洗浄、消毒



増やさない

- ・適切な温度での保管
- ・調理後は速やかに食べる



やっつける

- ・加熱殺菌

手洗いは、簡単でとても効果的な予防法です。こまめな手洗いが菌の侵入を防ぎます

食育活動

ばら組 ピザ作り



材料を袋に入れて



生地を伸ばしてトッピング♪



もみもみ、こねこね
ひたすらこねます



私は顔のピザを作るよ



自分たちで作ったピザは最高！

ちゅういっぷ組 パン作り



どうしようかなと悩みながらも自分だけの特別なパンが完成しました！



みんなどんなパンを作ったのかな？
ほかの子のパンも気になる様子

きく組 玉葱の皮むき しめじの房分け



しめじ
できたよ～



お手伝いしてくれた
野菜は給食のお汁に



玉葱の皮も指先で上手につまんできれいにおきました

