

あじさいの花が色鮮やかに咲き、いよいよ梅雨がやってきます☆
 この時期は蒸し暑さから、知らず知らずのうちに食欲が落ちたり、体が疲れやすくなったりするものです。
 暑さに負けない体作りには、規則正しい食事と十分な睡眠が欠かせません!!
 栄養と睡眠をしっかりとして、梅雨の時期を健やかに過ごしましょう♪

食中毒を予防しよう!

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。
 味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう...ということがあるので、きちんと予防しましょう!

食中毒を予防する3つのポイント!

1.つけない
清潔・洗浄・手洗い
 洗う・別々に使う・包む

2.増やさない
低温管理・乾燥
 冷蔵・冷凍保存

3.やっつける
加熱・消毒
 食材・器具の殺菌

家庭での食中毒対策

- 手は石鹸で、洗える食材(野菜など)は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかりと包み、他の食材に触れないようにする。まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」で2つ以上用意。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。作った料理は早めに食べきる。
- しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯(80℃5分以上)で消毒。

◆6月は「食育月間」です◆

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は**食育月間**、毎月19日は**食育の日**と定められました。「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。スプーンの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください♪

食事のマナー

いただきます!

「命をいただく」という意味もこ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。

食事のお手伝い

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。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。

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。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。

今月のイベント献立

今月は「歯と口の健康週間」にあわせて、「かみかみあんかけ豚丼」「かみかみ和え」をご提供します♪
 【噛むこと】はだ液をたくさん出して消化吸収を助けるほか、様々な効果があると言われています。噛むことによって得られる8大効用に学校食事研究会によって作成された標語「**ひみこの歯がいーぜ**」を紹介します。

ひ : 肥満予防	は : 歯の病気予防
み : 味覚の発達	が : がん予防
こ : 言葉の発音はつきり	いー : 胃腸快適
の : 脳の発達	ぜ : 全力投球

どう噛めばよいかわからない場合、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え、「噛んだらどんな味がした?」などと、自分がしっかりと噛むことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。
 また、噛む回数を数えるゲームや様々な食感の食べ比べ体験などを取り入れると楽しく学ぶことができます!
 「カリカリ」「サクサク」「ふわふわ」「シャキシャキ」「とろとろ」...
 色々な表現の言葉を一緒に探すのも楽しいですね♪
 食べ物の噛み応えを楽しみながら様々な食感を体験し、ゆっくりと味わって食べましょう☆

旬の果物:すいかが入ります

給食室より

5月1日(金)のおやつは、鯉のぼりゼリーでした! 大空を泳ぐ鯉のぼりのようにみんなが元気に大きくなるよう、願いを込めて作りました!

新しいおともだちも保育園に慣れてきました。おいしそうに食べてくれていますよ!

今月のおすすめメニュー

きな粉豆乳寒天

【材料(子ども1人分)】
 豆乳 40g
 きな粉 5g
 粉寒天 0.7g
 水 20g
 砂糖 6g

【作り方】
 ①粉寒天と水をかき混ぜながら火にかけて、沸騰したら火を弱める。1~2分寒天を煮溶かし、砂糖を加えて煮る。
 ②常温に戻した豆乳ときな粉を少しずつ加え、混ぜ合わせて更に煮て粗熱を取る。
 ③水で濡らした器(又はバット)に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

