



給食だより

平成30年 6月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室

6月は食育月間です。



毎月19日は食育の日です。6月はハウスで育てているトマトや胡瓜、茄子、スイカなどを収穫できるようになります。育てる事の大切さ、収穫の楽しさ、食べる事の喜びを知って食べ物への感謝、作物を育ててくれる人への感謝、食事を作ってくれる人への感謝も感じて欲しいと思います。16日は保育参加です。給食に園で収穫した野菜を提供予定です。楽しみにされて下さい

6月4日～10日は歯の衛生週間です。

歯にまつわる用語として「2080運動」があります。20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足する事が出来ると言われています。その為生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です。家庭でも出来る事は「正しい歯磨き」「食習慣の改善/甘いもの、酸性の物をダラダラ食べない」です。



食べ物を上手に噛んでのみ込むためには

かたいものが噛めない時は…

乳歯がはえそろうても噛むことが苦手な場合は、野菜を煮る時間を徐々に短くしていき少しづつかたくしていき、食材の大きさを少しづつ大きめに切ったりするなど、調理形態の工夫をしてみましょう。

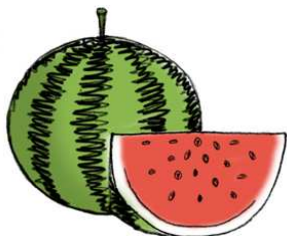
口にためてのみ込まない時は…

一口の量を少なめにしたり、とろみをつけた料理にするなどの工夫をしてみましょう。また、食欲がなくて飲み込めない場合は、体を十分に動かしたり、間食を見直したりして食事の時に食欲がわくような生活習慣にしていくことも大切です。

食中毒にご注意を！

夏場(6月～8月)は、細菌性の食中毒が多く発生します。食中毒を防ぐ為には、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。石鹸を使ってきれいに手を洗い、食品は低温保存し、十分な加熱を心がけましょう。

美味しい旬の食べ物 … 「すいか」



～初夏の訪れを告げる味♪～

すかいは原産地はアフリカの砂漠地帯といわれ、西から来た瓜で「西瓜」の字があてられました。英語ではWATERMELONというように90%が水分で残りは糖分です。「すいかを食べたらトイレの前で眠れ」という諺まであるほど、強い利尿作用があります。選ぶ時は丸みを帯び縞のはっきりとし、触ると少しザラザラしている方が美味しいです。カットしてあるものなら、果肉が赤く種は黒々しているものを選びます。
★園では6月の初旬にすいかの収穫を行い、皆で旬を味わう予定です♪

★お知らせとお願い

5月よりカレー・ハヤシの日が毎週水曜日に変わっています。
お間違えの無いようお願いいたします。(パンの第2火曜日は変わりません)