



6月給食だよ!

令和6年 6月
東戸塚らびっと保育園

もうすぐ梅雨の時期がやってきます。この時期は、気温の変化も著しく元気いっぱいな子どもたちも、食欲が落ちやすく体調を崩しやすい季節です。
体調・衛生管理には気を付けていきましょう。

食中毒に注意 手洗いかかさずに!!

ジメジメとした梅雨続き、気温の高いこの時期は、食中毒が増える季節です。腹痛や嘔吐などのつらい思いをしない、させないために日々の手洗い・うがいを徹底していきましょう。

右の表を見本にして、ぜひお家でも子どもと一緒に丁寧な手洗いの仕方を試してみてください♪



虫歯予防第一

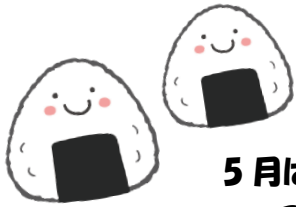
- 6月4～10日は、歯と口の健康を見直そうという1週間になっています。
- 園では6月6日に歯科検診があります。
- 虫歯を予防するには？
- ・毎日の歯磨き
- 子供の歯は、軟らかく虫歯になりやすいので毎日の歯磨きで虫歯を予防することが大切です。
- ・よく噛むこと
- よく噛むことで唾液が分泌されます。唾液は口の中の食べかすを押し流し、虫歯の原因菌を弱らせる作用があります。また、甘いおやつやジュースをいつまでも口にしてしまうと虫歯になりやすいのでダラダラ食べはさせないように気をつけましょう。

ひじきのごまマヨサラダ

- ・ひじき 1.0g
 - ・人参 10g
 - ・きゅうり 10g
 - ☆マヨドレ 1.7g
 - ☆ごま 0.5g
- ①ひじきを水に戻し茹でて水気を切る
(耐熱容器にひじきが浸るくらい水を入れ600wで2分30秒程加熱すると時短になります) ②人参ときゅうりを切り、茹でて水気をきる
③①②と☆をボールに入れて混ぜて完成

野菜が苦手な子供も食べやすいマヨネーズを使ったサラダです。ごま・ひじきは、身体の成長に欠かせないカルシウムや鉄分が多く含まれています。また、食物繊維も含まれていて、おなかの調子を整える効果があります。

* 保育園で使用するマヨネーズは、卵不使用のマヨドレを使っています。



5月の食育活動の様子



5月は、そら豆を使った食育を行いました。この日の午後のおやつには2歳児さんがむいたものを使ってそら豆ご飯を提供しました。

1歳児さんは、初めて見るそら豆に最初は慎重になっていましたが、少しずつ慣れてくると、匂いをかいだり、触ったりしていました。また、何度もそら豆の外側の皮からお豆を出したり戻したりする様子が見られました。おやつでは、そら豆ご飯をもぐもぐと良く食べていました。



2才児さんには、そら豆の外側の皮をむいて中の豆を出してもらうお手伝いをしてもらいました。栄養士と保育士がそら豆のむき方を説明している時は、お話をしっかりと聞き、実際に皮をむいてもらうと上手にむくことが出来ました。むいた皮の匂いをかいだり、なかのワタを触ってみたりとそら豆に興味を持った様子でした。おやつでは、そら豆ご飯の他に、茹でたものを提供し薄皮もむいてもらいました。みんな上手にむいていて「見て！むけたよ」と見せてくれる子もいました。

