



給食だより



令和6年6月1日
那珂こども園

季節の変わり目で体力が落ちやすい梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意が必要です。菌が増えても、食品の味や風味に気づかず食べてしまいがちです。

①しっかり加熱 ②できたらすぐに食べる ③冷蔵庫で保管するなど、食品管理に気を付けましょう。

また、6月は歯と口の健康習慣です。虫歯予防のために、カルシウムを多く含む乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの緑黄色野菜などを意識しながらバランスよく食べて歯を守りましょう。



今日のおやつな～に?!

調理室で給食を作っていると、ランチルームの方から“今日のおやつな～に?”と、子ども達が聞いてくることがあります。

“今日は〇〇だよ～!”と答えると、

“ヤッター!” “それ好き!”などの喜ぶ声が聞かれます。

「なんのおやつ?!」の質問に私たち調理員は“おやつ時間も楽しみにしてくれているんだな～”と、微笑ましくうれしく感じる瞬間です。

給食と同様おやつにも力を入れ、こども達に喜んでもらえる美味しい手作りおやつに取り組みたいと思います。

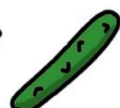


夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない





咀嚼力UPには運動も大切！

柔らかいものが多い傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも乳児に多く聞かれます。

食べ物を噛む力＝咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。

離乳食が始まったら、クラス担任もしくは調理師に疑問や悩みなどありましたらご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。



6か月
ペースト状



9か月
角切り



ミルクを飲むゴックン期から歯が生えそろうまでのモグモグ期、しっかり噛めるようになるカミカミ期は大事な成長の時期です。



お知らせ

★食中毒発生予防のため
6月～8月はお弁当の日をお休みします。

9月については気候の様子を見て判断させていただきますので、ご協力よろしくお願いします。



給食参観ありがとうございました！

今回初の取り組みとして、保護者の皆様に主菜の”牛肉の柳川風煮物”と、副菜の”白和え”の試食をしていただきました。

毎日子ども達が食べている献立の一部ではありますが、実際に食べて知っていただける良い機会になればと思い試みました。

こども達が食べやすくなるよう味付けや切り方に気を付けていますが、いかがだったでしょうか・・・

給食の時間のこども達はいつもと違って緊張気味の様子でしたが、ちょっぴり恥ずかしそうでまた、嬉しそうにも見えました。

毎日食べる給食が、こども達にとって楽しい時間になるよう心を込めて提供していきたいと思います。

