

June
6月

給食だよ!



令和7年6月2日
那珂こども園

今年は梅雨入りが早く、室内で過ごす時間が増えています。
こども達は活動量が多いため汗をたくさんかいたり、気温の急変など体温調整が難しく体調管理に配慮が必要です。
汗をかいたら下着の交換やこまめな水分補給など健康管理には十分注意しましょう。

また、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調理したらすぐに食べる
- ③冷蔵庫で保管するなど、食品管理に気を付けましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込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。虫歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かすため、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





おやつを持ち帰りについて

3時のおやつについてのお願いです。
 これまで、お迎えとおやつの時間が重なった場合、持ち帰りを希望されるご家庭がりましたが、食中毒予防の観点から持ち帰りについては遠慮していただこうと思います。
 ご理解のほどよろしく申し上げます。



シャキッと楽しい食感!

旬の食材を取入れ、こども達に食べてもらっていますが、特に今が旬のスナップエンドウやスイートコーンはカリッとした食感を楽しめます。

沸騰したお湯で2.3分ほど茹でて、そのまま食べるとカリカリ、シャキシャキといった歯ごたえが楽しいお野菜です。

余計な調味料は使わず、そのままの素材を味わう食べ方がおすすめです。

ご家庭で、お子さんと一緒にスナップエンドウの筋取りやスイートコーンの皮むきをして、茹でてそのまま味わってみてはいかがでしょうか。

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。



こだわりを持った食材選び



那珂こども園の給食室では、こども達への愛情はもちろん、こどもの口に入る物を作る、という重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日調理をしています。

調味料にも気を配り、お味噌は昔ながらの手法で作上げた諸塚の無添加味噌を使用し、醤油は無添加丸大豆醤油を使っています。

甘味料としては甜菜糖てんさいとうを使用しています。

こども達の健康を考え国産の食材を中心に、栄養バランスや安全な食材選び、薄味に心がけ、食べやすい切り方、盛り付け、彩りにも配慮して、お腹を空かせたこども達に、安全で安心な食材を使った美味しい給食を食べてもらえるようこだわりを持って提供しています。

こどもたちの「おいしかったよ！また作ってね！」の声が何よりの励みです！