

6月の給食だよ

R7.5.23 黒田こども園

紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節になりました。

気温・湿度の高くなるこの時期は、体調を崩しやすくなりますので、体調管理には気を付けてください。また、食中毒の起こりやすい時期でもあります。

食中毒予防の基本は、「手洗い」・「食材の十分な加熱」などを行うことです。

日頃から、きちんとした手洗い習慣づけ、手を清潔にしましょう！！



食育月間

6月は食育月間です！

園では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、次にあげる5つの子ども像の実現を目指して行っています。

- ・お腹がすくりズムのもてる子ども
- ・食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ・一緒に食べたい人がいる子ども
- ・食事づくり、準備にかかわる子ども
- ・食べ物を話題にする子ども

大人になっても健康な生活を送ることができるよう、普段の生活から食事に興味を持てると良いですね♪

☆よく噛みましょう☆

よく噛むことは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習で、乳幼児期からしっかり身につけさせることが大切です。楽しく、美味しく食べ物を味わうことで、よく噛む習慣を身に付けることができます。

よく噛むことで唾液の分泌を促し虫歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて記憶力や集中力を上げる効果があります。

よく噛むことを心掛けましょう♪

6月4日～10日は歯と口の健康習慣

歯の主な成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう♪

