



# 給食だより



令和8年6月1日  
那珂こども園



梅雨の季節になりました。気温や湿度が高くなり、疲れやすく食欲も落ちやすい時期です。食中毒に注意し、①しっかり加熱、②できたらすぐ食べる③冷蔵庫で保存するなど食品管理に気を付けましょう。

給食室も細心の注意を払い、衛生管理の徹底に努めていきます。

給食では、旬の野菜を取り入れながら、さっぱり食べやすい献立を心がけていきたいと思っています。



## 「歯と口の健康週間」



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

よく噛んで食べる事は、あごの発達を助けるだけでなく、むし歯予防にもつながります。園でも、噛み応えのある食材を取り入れながら、「よく噛んで食べようね」と声掛けをしています。

ご家庭でも、

- ☆一口30回を目標によく噛む
- ☆食事の時間をゆったりとる
- ☆食後の歯磨きを習慣にする

など、できることから取り組んでみてください。



## トウモロコシの皮むき

こども達が大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともあります。実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを、見たことがない子も多くいます。

今年は、ご厚意で保護者の方から頂いた、たくさんのトウモロコシをこどもたちに皮むきチャレンジしてもらいました！

思った以上に力のいる作業だったので、先生に助けてもらいながら楽しんで行えました。

思いがけないたくさんのトウモロコシ！ありがとうございました！

頂いた日から、おやつや給食で提供しています。





## 咀嚼力UPには運動も大切！

柔らかい食べ物が増える傾向にある現代の食事。

『丸飲み』や『噛めずに出してしまう』といった悩みも乳幼児期に多く聞かれます。

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。

赤ちゃんの運動機能の発達を園と家庭とで確認しながら進めていきましょう。



★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、ご協力よろしくをお願いします。



## 花壇の大葉

園の花壇に大葉がたくさん生育しているので、ふりかけご飯のふりかけやとり天の衣に刻んで入れ、こども達に食べてもらいました。

大葉を摘むときから香りがとても良く、さわやかな気持ちになり癒されました！

ふりかけに大葉を入れることで食欲増進にもつながり、いつもよりごはんの進みも良かったように思えました。

### 大葉に期待される主な効果・働きに

☆抗酸化作用

☆食欲増進 消化サポート

☆殺菌・防霉作用

などがあります。

気温も高くなり、食欲も落ちてくる時期、大葉を使って食欲増進を図るため積極的に取り入れていこうと思います。

いただきます！



## なんでも食べられるようになるために

### ①いっしょに食べる

親や友達と一緒に食べることで、「食べてみようかな」と興味を持ち始めます。「おいしい」と食べる姿を見せることも大切です。

### ③強制しない

嫌いな食べ物を強制されることで、「食事=楽しくない」という思いを抱かせてしまいます。

### ⑤収穫の喜びを知る

野菜作りや収穫をすることで、作物を作る楽しさを知ることができます。

### ②いっしょに料理をする

いっしょに料理をすることによって、みんなで作って食べる喜びが味わえます。

### ④調理にひと工夫

生野菜に火を通す、好きな食べ物といっしょに混ぜるなど、食べやすいように工夫をしましょう。

### ⑥離乳食からの基礎づくり

離乳食期から、さまざまな食材と出会わせることで、味覚の土台を広げることができます。