



# 給食だより



梅雨の季節がやってきて、子どもたちは雨の音を楽しみながら園内で元気に走り回っています。ただ、じめじめした蒸し暑い日が続くことで、体力や食欲の低下がみられるかもしれません。栄養バランスのよい食生活を心がけ、梅雨を乗り切りましょう。細菌が繁殖しやすい季節でもあるので、食中毒の発生に気をつけて過ごしましょう。



6月は食育月間

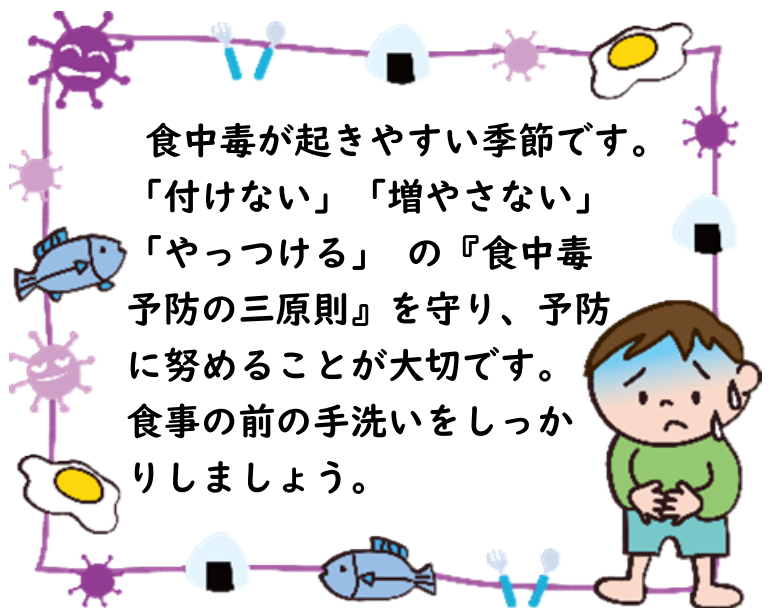
食育の基本的理念を定めた「食育基本法」が平成17年に施行され、「食育推進基本計画」により毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。

「食育月間」は豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に掲げています。改めて食育について学んだり、振り返ってみてはいかがでしょうか。

- ◎家族で食卓を囲み、会話を楽しむ
- ◎食事の内容をチェックし、栄養のバランスに気をつける
- ◎1日3食きちんと食べる習慣を身につける
- ◎感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ◎はしの正しい持ち方や、食器の正しい並べ方を身につける
- ◎野菜を育てたり、料理を一緒にする
- ◎買い物を通じて、新鮮で安心できる食材の選び方を身につける

## 「虫歯を予防しよう」

6月4日は「虫歯予防デー」です。子どもの歯はやわらかく、虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きと毎日の食生活が大切です。バイ菌に負けない強い歯を作るためにも好き嫌いをせず、小魚・牛乳・緑黄色野菜などを積極的に食べるようにしましょう。



食中毒が起きやすい季節です。「付けない」「増やさない」「やっつける」の『食中毒予防の三原則』を守り、予防に努めることが大切です。食事の前の手洗いをしっかりしましょう。