



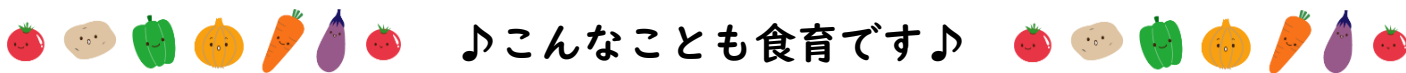
## 給食だより



梅雨の季節がやってきましたね。雨が続きじめじめした蒸し暑い日が続くと、体力や食欲の低下が子どもたちにみられるかもしれません。生活リズムを整えて、手洗いやうがいなどをしっかり行い、子どもの体調管理に気をつけていきましょう。細菌が繁殖しやすい時期でもあるので、食中毒の発生に注意を払いましょう。今月は2種類のお味のあじさいゼリーを提供予定です。

### ～6月は食育月間です～

保育園では野菜の栽培や、それぞれのクラスに合わせたクッキングなどの食育活動を行っています。栽培、収穫、調理など経験をする事は、お子さんの食への関心を高めることに繋がります。普段は苦手なお野菜も、自分たちでお世話や収穫、料理をするという経験をする事で、食べてみようという思いに繋がっていきます。



- 旬の食材や地場産の食材を使ったお料理を作って出す
- 栄養バランスを意識した献立を、お子さんと一緒に考えてみる
- 盛り付けや配膳など簡単なお手伝いをしてもらう
- 家族や仲間と一緒に食事をする



日々の生活の中で、食育を実践できているご家庭も多いのではないのでしょうか？ぜひ、お子さんの食の体験を増やし、ご家族で楽しみながら食育をすすめていきましょう！

### 食中毒にご用心！

6月は湿度や気温が上がり、細菌が増殖しやすい条件がそろいやすい時期です。家庭における食中毒は、軽症で済んだり、家族全員に症状が出なかったりする場合もあり、食中毒であると認識されない場合が少なくありません。5月から10月は食中毒の発生リスクが高まるので気をつけてくださいね。

食中毒を予防するには

- 1、菌を付けない
- 2、菌を増やさない
- 3、菌をやっつける

食中毒



### 「6月4日は虫歯予防デー」

「6（む）4（し）」という語呂から6月4日は「虫歯予防デー」と言われています。虫歯の予防は、小さいころからの歯磨き習慣が大切です。80歳になっても20本以上自分の歯を残し、いつまでも自分の歯で美味しくご飯を食べることができるよう、歯の健康を意識して過ごしましょう。

