

コロナウィルスの自粛解除になり、子ども達も少しずつ増えてきています。久しぶりに登園するお友達もいますが、みんなとニコニコと楽しそうに食事をする風景も見受けられます。外はだんだんと暑い日が多くなってきましたが、水分補給をしっかりと、たくさんご飯も食べましょう。そして、6月は「むし歯予防」の月。給食メニューの中でも、スパゲッティ、ポタージュスープ、プリンなど好む子どももいますが、現代の食生活は「軟食時代」と呼ばれ、柔らかいものを好んで食べるという傾向が強くなっています。その結果「かまない子」「かめない子」が増えてきています。かまない食事を続けていると、口の中に影響が出たり(虫歯や歯並びなど)、唾液が少なくなることで口の中のばい菌が増え、歯周病からくる様々な炎症や心臓病、誤嚥性肺炎、感染症などにも影響があったりするそうです。今すぐに影響しなさそうなこともあるとは思いますが、「かむ」ということを意識することはとても大事です。子どもの喜ぶメニューも入れつつ、ごぼう、れんこんなどの根菜類や、いりこ、とうもろこし、おやつ昆布なども、食事の一つとして取り入れてみてください。

### 食のマナーチェック

園では食事時間になると「いただきます、ごちそうさま」の声が響いています。日々の生活の中であいさつは、人同士の関係を豊かにしてくれます。食べる前の「いただきます」、食べ終わった後の「ごちそうさま」は、生きものの命をいただいて自分の命をつなげることへの感謝、食事が食卓にのぼるまでにかかわってくれた人への感謝が込められています。



### あいさつをしよう



### ◎6月の献立予定◎

蒸し暑い日もあるので、口当たりの良いサラダうどん、カレー粉、にんにくなど適度な香辛料を使った料理、梅雨時期にさっぱり食べられるあじさいゼリーなど食べやすい工夫をしながら6月の献立を考えています。

	エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム	
以上児	目標量	590kca	14~20g	15~30g	1.8g 未満	270mg
	平均値	618kcal	19.7g	21.8g	2.1g	263mg

### 〈今月のおすすめメニュー〉

～じゃが芋もち(4人分)～今が旬の新じゃがをたっぷり使えます～

じゃが芋 250g バター(マーガリン) 25g 食塩 少々 片栗粉 20g しょうゆ 少々

- ①じゃが芋は皮をむき、茹でてつぶしておく。
- ②マーガリン、片栗粉、塩を加えて混ぜて小判型に丸める。
- ③200℃のオーブンで焼き、焦げ目がついたら、ハケでしょうゆをぬり出来上がり。

～おやつ餃子(4人分)～

餃子の皮 具(ハム&ピザチーズ ツナ&コーン&マヨネーズ りんごの甘煮など・・・)

- ① りんごの甘煮は、りんご 1/2 を小さくコロコロに切り、砂糖大さじ1とレモン汁小さじ1をまぶして弱火でコトコト煮る。
- ② 餃子の皮にお好みの具を入れて水で皮をつける。
- ③ 180度の熱した油でこんがりきつね色になるとできあがり。



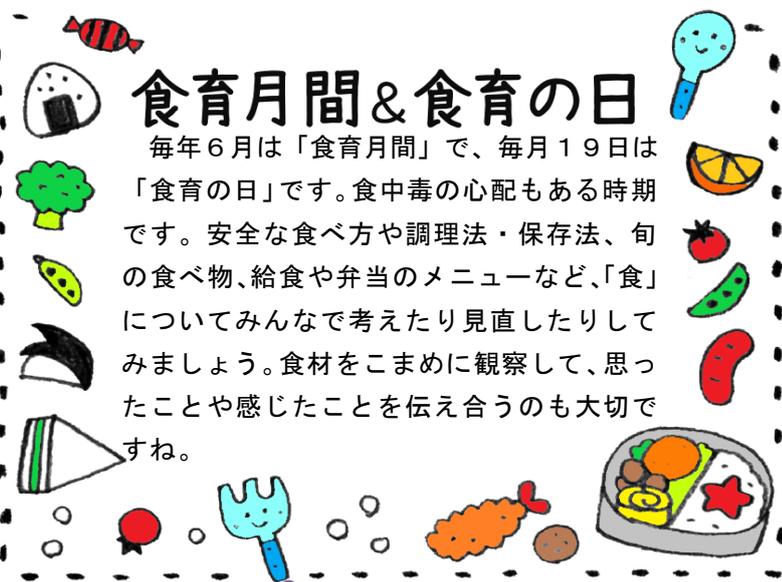
## 食中毒予防は手洗いから

気温と湿度が上がると、食中毒が起こりやすくなります。予防の基本は、原因となる細菌を「つけない・増やさない・やっつける」。まず大切なのは、「つけない」ための手洗いです。調理、食事の前の手洗いは石けんを使い、指先、指の間、親指のまわり、手首、手のしわなど、汚れの残りやすい部分は、特に念入りに洗いましょう。



## 食育月間&食育の日

毎年6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。食中毒の心配もある時期です。安全な食べ方や調理法・保存法、旬の食べ物、給食や弁当のメニューなど、「食」についてみんなで考えたり見直したりしてみましょ。食材をこまめに観察して、思ったことや感じたことを伝え合うのも大切です。



## 5月食卓の様子

### たんぽぽ組さんです



ほくも早くちょうだい〜と手をふりふりしていました。



先生があーんしてあげたり、自分でスプーンを持って食べたりしています。

### すみれ組さんです



こうやって持つよ〜!と教えてあげます。自分でスプーンを使えるようになる時期です。



### さくら組さんです

お野菜がたくさん入った八宝菜、他のシューマイ、スープなどもしっかり食べていました。

### 展示食について...

子どもたちの目の届く高さがあるので、「たべたよ〜」「すごいね、たべられたね〜」と親子の会話を耳にします。



ほくたくさん食べるよ!とカメラを向けるとしっかり食べていました。



出入口を入った奥に展示食を置くコーナーがあります。その日に食べた給食の離乳食、幼児食、おやつを3種類を提示しています。幼児食は3〜5歳児目安ですが、1〜2歳児はこの8割を目安に盛り付けています。