



6月給食だより



令和3年5月31日
うずも保育園

今月からピーマンやトマト、とうもろこしなど色鮮やかな特産の野菜を頻繁に献立に取り入れていきます。色鮮やかな食材で見た目はきれいですが、苦手な野菜の代表でもあります。旬の食材でもあり、特産の野菜でもあるので、味付けや、切り方など調理法を工夫し残さず食べてもらえるように調理したいと思います。

歯に大切なカルシウム



歯を作っている成分の99%がカルシウムです。大切な歯を作るために毎日の食事でカルシウムを積極的に摂りましょう。

・カルシウムが多く含まれている食品

小松菜、チンゲン菜、しらす、ひじき、豆腐、納豆、牛乳、スキムミルク、ヨーグルト、チーズ

★おやつに乳製品を使うと手軽にカルシウムの摂取をアップすることができるのでお勧めします。

暮らしの中から食育

「食育」は子供たちが将来にわたり、健康的な食生活を営むため、食に関する様々な経験を通し、食に関する知識を選択する力を育む取り組みです。生活の中でも、食育の機会は沢山あります。

- 一緒に食器や箸の使い方を練習する
- 行事食を楽しむ
- 散歩中に畑の作物を観察し会話する
- スーパーで色々な食材を見る

噛んで食べる習慣

よく噛んで食べる習慣に繋がるように切干大根、根菜類、干し椎茸、わかめなどの食材を積極的に献立に取り入れています。よく噛んで食べると、あごの骨や筋肉の成長を助けるとともに、永久歯にも良い影響を与えます。

<歯を強くする食べ物>

チーズ、牛乳、小魚、海藻、大豆製品、きのこ類など

★噛むことで唾液がたくさん出るので、消化を助けてくれる良い作用があります



梅雨の季節がやってきます。食中毒は細菌の活動しやすい温度と湿度が揃っている6月から9月にかけて多く発生しています。子供が使うお箸セットやコップ、水筒など、しっかり洗浄するようにしましょう。除菌、殺菌効果のある洗剤を使ったり、熱湯消毒するなども有効です。

