



給食だより

6 がつ号 / 2020



蒸し暑い日が増えてきました。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう。



食べる量がきになったら…

食べる量には個人差がありますが、十分な栄養を摂取できるよう、気をつけたいものです。

子供の食の細さが気になる場合は、おなかがすくことを実感させるのが一番です。食事とおやつ時間をしっかり空け、体を動かして遊ぶ工夫を。無理に食べさせるのではなく、「食べたい」という気持ちになることが大切です。おやつは、スナック菓子ではなく、おにぎりやふかしいもなどの炭水化物がおすすめです。

逆に食べすぎが気になる場合は、おかわりは 2 杯までに。食材を大きく切ったり、かためにゆでたりすると、かむ回数が増えて、満腹感が得られるようになります。

注意！

雨の季節は、気温と湿度が上がリ、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事と体力を維持しましょう。

マスクをしているとのどの渇きにも気づきにくいので気をつけてください。



6月は食育月間です

「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設けられました。

楽しく食事をするにはマナーが大切です。

いただきます、ごちそうさまでした きちんと言っていますか？食べ物に、作ってくれた人に感謝の気持ちです。姿勢も大切です。前かがみになっていませんか？前かがみになって食べると消化が悪くなるので気を付けましょう。

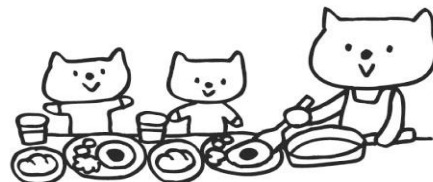
食器の配置にも大切な意味がこめられています。

ご飯は左手前、汁物は右手前です。

この並べ方は、お箸の持ち方と深い関係があります。乳幼児期に身についた食習慣は成人以降にも影響してきます。食に興味をもたせ豊かな食生活を送ってもらいたいですね。

4月～コロナの影響で調理食育活動は中止していますが、この間は幼児クラスさんが野菜の種をまきました。すいか、きゅうり、トマト、なすなどです。

夏に収穫してみんなでおいしくいただきますよ！



食中毒予防！

菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則が大切です。

赤ちゃんや小さい子供は、病原菌に対する抵抗力が弱いので大人と同じものを食べても子供だけ食中毒になり、大人よりも症状が重くなりやすいのです。

この時期だけでなく、日々の注意で食中毒予防しましょう。

給食室もよりいっそう衛生面に気を付け安全でおいしい給食を提供していきます！

※HP に「簡単・給食おやつメニュー」をのせていますのでぜひみてくださいね！