



## 6月の給食だより

南通りすこやか保育園 6月1日発行  
栄養士 神成 滯

ジメジメと蒸し暑い日が続く梅雨の季節となりました。湿度・気温がともに上がり、体調も崩しやすく食欲も低下しやすくなります。三食しっかり食べて、しっかり手洗いをし、衛生面に気をつけて行きましょう。

また、食中毒を起こしやすい時期でもあるので、毎日の健康管理も心がけるようにしましょう。



## ☆ 6月4日は虫歯予防DAY ☆

近年、子ども達の虫歯が減少傾向にあるそうです。その一方で、歯肉炎をはじめとする歯周病が新たな問題として挙げられています。虫歯も歯周病も予防の第一歩は歯磨きです。磨いているだけではなく磨けていることが大切です。

幼児クラスの子ども達でも、磨けているとは限らないので一生使う大切な歯をお家の方がしっかりと仕上げ磨きをして下さるようお願いいたします。

また、歯を丈夫にしてくれるカルシウムを多く含んでいる小魚や牛乳、海藻等を食べたり、噛み応えのあるごぼう、するめ、こんにゃく等や、歯の表面をキレイにするりんご、レタス、セロリ等を積極的に取り入れるようにしましょう。



## \* 給食のひととき \*

### たんぼぼ組

新しい環境にも慣れてきて、私達の顔を見て笑顔で手を振ってくれるようになりました。泣いてしまっていたり、眠かたりしている時は食べられなかったりしますが、最近は残食も少しずつ減り、完食してくれる日も増えてきました。食材チェック表の中で食べている食材がありましたら、担任の先生まで伝えてくださるようお願いいたします。

### すみれ組

お話が盛んになり、声を掛けると『うまあい!』『あつまれ〜!』等たくさん話してくれたり、ほっぺをペチペチと叩いて『おいっし〜!』と教えてくれる姿も見られました。ほとんどの子ども達が自分でスプーンとフォークを使って上手に食べられるようになってきました。

食材チェック表の中で食べている食材がありましたら、担任の先生まで伝えてくださるようお願いいたします。

### ちゅーりっぷ組

ハッシュドポークの日にタコさんウインナーを提供しました。頭を先に食べて足を残している子や、好きなものを最初に食べる子はひと口でパクリと食べていました。見た目にも喜んでいただけましたので、今後も提供したいと考えています。

### ばら・ひまわり・さくら組

動物の顔型チーズを提供しました。顔型の他にも様々な種類があり、『僕飛行機だった〜!』『パンダもいる〜!』と子ども達同士で盛り上がりました。フルーツヨーグルトに野菜ゼリーを入れた時はフルーツと違う食感に気付いてくれたのか、『これ何?何味?桃?』とたくさん質問してくれました。

## 野菜をしっかり食べよう!

野菜には食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。大人350g、幼児(3~5歳)240g、乳児(1~2歳)210gが目安摂取量となっています。三食しっかり食べることが大切です。特に、朝から野菜を食べる『朝ベジ』を親子で心がけましょう。

### ★ 350gの目安量 ★

- ・レタス1枚
- ・きゅうり1本
- ・玉ねぎ半分
- ・人参1本
- ・プチトマト2個

