



6月 給食だより

令和2年6月1日 こどものいえ保育園 小林里穂

ジメジメした梅雨がやってきました。温度の上昇するこの季節は、気温の変化が著しく、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすくなります。毎日を元気に過ごすためにも手洗い・うがいを心掛けましょう。

食中毒に注意しましょう！

食中毒は、高温多湿となる6～10月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい気温と温度が揃っているためです。ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、速やかに食べるようにしましょう！



～食中毒予防の三原則～



菌をつけない！・・・手や調理器具、材料をしっかり洗う。
菌を増やさない！・・・調理したものはすぐ食べる。
菌をやっつける！・・・しっかり加熱・殺菌する。

虫歯予防デー

6月4日は「6(む)4(し)」に因んで虫歯予防デーとされています。歯磨きの習慣を身につけましょう。丈夫な歯で生涯を過ごすためには、歯磨きはもちろん、毎日の食生活が大切です。ばい菌に負けない強い歯を作るためにも好き嫌いをせず、何でも食べることが重要です。

良質のたんぱく質 ～歯の基礎となる材料～



ビタミンA ～歯のエナメル質を強化する材料～



5月11日にクッキングを行いました！

今回は、子どもの日に因んで、こいのぼりのサンドウィッチを作りました。パンにマヨネーズを塗ったり、食材を、ハートや星の形に型抜きしました。沢山の具材を挟め、パンに収まりきらないお友達、待ちきれずに食材をつまみ食いするお友達もいました！

目の部分はチーズとレーズンを使い、きゅうりは鱗に見立て、最後に自由に飾りつけて自分だけのサンドウィッチが出来ました。給食の時間には、「おいしい～」と言ってみんな笑顔で食べてくれました♪



上手に出来たよ☆