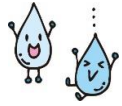




6月きゅうしょくだより

2019年度6月分 小山保育園



【6月のテーマ】丈夫なからだ
【食育目標】 ○ごはんとおかずを交互に食べる
○ゆっくり、よくかんで食べる



梅雨の季節がきました。蒸し暑い日が続くと子どもたちの食欲が衰えがちになります。体調を崩さないように、
家庭でも食事の内容や水分の補給に気をつけましょう。又この時期は、湿度や温度が上がってカビが発生しやすくなります。手洗いをしっかり行い、食中毒の予防に気をつけましょう。



★ 食中毒に注意！

食中毒は季節を問わず発生していますが、高温多湿になるこの時期は、特に発生しやすくなります。
温度管理に注意しながら、手洗いをしっかり行い、食中毒の予防に気をつけましょう。
予防の3原則は、その原因となる細菌などを食べものに「つけない」、食べものについた細菌を「増やさない」、細菌を「やっつける（殺菌する）」です。



★ ごはんとおかず、交互に食べていますか？ 「ばっかり食べ」や「片付け食い」になっていませんか？

ご飯をおかずと交代で食べる『三角食べ』が日本食のマナーです。
塩味のない白ご飯と、味のついたおかずを交互に食べ、ゆっくり味わう、
「口中調味」(こうちゅうちょうみ)が、ご飯を主食とする日本食の特徴です。



★ じゃがいもが、たくさん収穫できました！
給食に取り入れて、みんなでおいしく頂きたいと思います。
(* 19日ポテトサラダに使用)

★ 7日は、バジルを収穫してピザのトッピングに使用します！



☆ かむ力を引き出す食べ方 ☆

- 歯ごたえのあるものを食卓に
(歯のはえ方、咀嚼力を考えて)
- 食事時間はゆとりを持って
- 一口量を覚えるために、手づかみで
(1歳前後)
- 食事時の水分は多すぎないように
(水分は食後にとる習慣を)



6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。



歯には、食べ物をかんだり、発音を助けたり、顔の形を整えるなど大切な働きがあります。
かむことであごの骨の発育を促し、永久歯にもよい影響を与えます。多少歯ごたえのある物も、ゆっくりかんで食べるようにしましょう。また、食後の歯磨きを行って、歯に良い習慣を身につけましょう。

1日どうび
すばげいなぼりたん
ばなな

ぎゅうにゅう
びすけつと

3日げつようび はやしちゅー まかるにさらだ ぎゅうにゅう すの一ぼーるくつきー	4日かようび さかなのぶろばんすふう じゃがいものおかか はくさいのみそしる ぎゅうにゅう すいか かりんとう	5日すいようび とりにくのぼんこやき なつやさいさらだ しめじのみそしる ぎゅうにゅう あまなつうむしばん	6日もくようび さかなふらい なつとう・ごまあえ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう とうふいりあまからだんご	7日きんようび 「えんがいがいまいく」 あいじょうべんとう ぎゅうにゅう くりすびーびぎ (しゅうかくやさい)	8日どうび ひやしうどん ぼんかん ぎゅうにゅう せんべい
10日げつようび そばろにやくどん もやしのおかかあえ だいこんのみそしる ぎゅうにゅう かりかりいりこ うえは一す	11日かようび さかなのちーずやき なすのみそいため ふのすましじる ぎゅうにゅう ねたくりだんご	12日すいようび とりのてりやき わかめのにも もやしのみそしる むぎちゃ りんごよーぐると	13日もくようび さかなのくらっかーやき ちぎりあげに きやべつのみそしる ぎゅうにゅう じゃむさんど	14日きんようび ぶたじる れぼーのあまからに ふりかけ ぎゅうにゅう じゃがいもち	15日どうび ちゃんぼん ばなな ぎゅうにゅう じゃむいりけーき
17日げつようび ぎゅうにくどん じゃこあえ (つくし・すみれ・もも) たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう くりーむばん	18日かようび かれーむにえる ひじきのいりに (つくし・すみれ・もも) もやしのみそしる ぎゅうにゅう ばななすーこーん	19日すいようび はんぱーぐ ぼてとさらだ (しゅうかくやさい) あおなのみそしる ぎゅうにゅう やきいも	20日もくようび やきざかな きりほしのふくめに (つくし・すみれ・もも) えのきのみそしる ぎゅうにゅう よーぐると くらっかー	21日きんようび とりじゃが だいこんさらだ (つくし・すみれ・もも) はくさいのみそしる ぎゅうにゅう ふのらすく	22日どうび やきびーふん おれんじ ぎゅうにゅう くつきー
24日げつようび ぼーくかれー はるさめさらだ ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし うえは一す	25日かようび さかなのみそつけやき かぼちゃのあまに (つくし・すみれ・もも) ふのすましじる ぎゅうにゅう そふとどーなつ	26日すいようび ひじきいりあつきたまご もやしいため (つくし・すみれ・もも) じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう おこのみやき	27日もくようび さかなのこうみやき はくさいのおかかあえ (つくし・すみれ・もも) なすのみそしる ぎゅうにゅう りんごぜりー せんべい	28日きんようび やきにく わかめすーぶ ぎゅうにゅう にまめ	29日どうび やきそば ばなな ぎゅうにゅう かりんとう