



# 6月きゅうしょくだより

## 令和5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



おうちで過ごす時間が増えていますね。 「お腹がすくリズムを感じていますか」 「食べたい物、好きな物が増えていますか」 家庭で「食べ物を話題にする」「一緒に食べる」 「一緒に食事作りや準備をする」時間を大切に 家族で食事を楽しみましょう！ 		1日もくようび たきたてごはん さかなのかばやき はるさめさらだ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう じゃむいりむしぼん	2日きんようび たきたてごはん ぶたにくのしょうがやき じゃこあえ えのきのみそしる ばなな ぎゅうにゅう ふらいどぼてと	3日どうようび やきそば りんご  ぎゅうにゅう かつぎー	
5日げつようび そぼろにゃくどん だいこんさらだ えのきのみそしる ぎゅうにゅう ばななすこーん	6日かようび たきたてごはん さかなのむにえる なやき とうふのみそしる ばなな ぎゅうにゅう あじさいぜりー	7日すいようび たきたてごはん ひれかつ まかろにさらだ きやべつのみそしる ぎゅうにゅう くらっくむっしゅ	8日もくようび たきたてごはん さかなのまよねーずやき きりぼしちゅうかささらだ なすのみそしる ぎゅうにゅう さくさくつきー	9日きんようび えんがいはいほいく あいじょうべんとう  ぎゅうにゅう せんべい	10日どうようび ぶつかけうどん りんご  ぎゅうにゅう うえはーす
12日げつようび まーぼーどん もやしのごまあえ たまねぎのすましじる ぎゅうにゅう ふれーくあえ	13日かようび たきたてごはん さかなのむにえる なやき とうふのみそしる ぎゅうにゅう にまめ	14日すいようび たきたてごはん まつかぜやき きゅうりのすのもの えのきのすましじる むぎぢや ぶりん	15日もくようび たきたてごはん さかなのわふうまりね じゃがいものおかか もやしのみそしる ばなな ぎゅうにゅう まどれーぬ	16日きんようび たきたてごはん いりどうふ あおなとこーんあえ なすのみそしる ぎゅうにゅう ちんすこう	17日どうようび すばげっていなぼりたん りんご  ぎゅうにゅう かりんとう
19日げつようび かれーらいす こーんすろーさらだ  ぎゅうにゅう ういんなーろーる	20日かようび たきたてごはん さかなのてりやき ひじきのいりに とうふのみそしる ばなな むぎぢや よーぐると くらっかー	21日すいようび わかめごはん ぶたじる ればーあまかに ぎゅうにゅう ふかしいも	22日もくようび たきたてごはん さかなのみそつけやき ちぎりあげに たまねぎのすましじる みかんかん ぎゅうにゅう ふのらすく	23日きんようび たきたてごはん ちきんなんばん きやべつのおかかあえ だいこんのみそしる ぎゅうにゅう りんごのけーき	2日どうようび ちゃんぼん おれんじ  ぎゅうにゅう せんべい
26日げつようび はやしらいす びーふんさらだ  ぎゅうにゅう かりかりいり うえはーす	27日かようび たきたてごはん さかなのくらっかーや なっとう・ごまあえ かぼちゃのみそしる めろん ぎゅうにゅう あげぼん	28日すいようび たきたてごはん やみつきちきん かみかみさらだ たまねぎのみそしる ばなな ぎゅうにゅう みかんぜりー	29日もくようび たきたてごはん さかなのすばいすやき いためきゅうり ふのみそしる ぎゅうにゅう じゃがいものおやき	30日きんようび たきたてごはん ぶたにくのちゃんぶるー きやべつのはらだ えのきのみそしる ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし 	

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。

### ☆6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です☆

歯には、「食べ物をかむ」、「発音を助ける」、「顔の形を整える」など大切な働きがあります！  
 かむことを楽しく意識できるように、言葉かけをしましょう。食後の歯磨きも忘れずに行いましょう◎

#### 《かむ力を引き出す食べ方》

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



ごはんとおかず、交互に食べていますか？  
 「ぱっかり食べ」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」(こうちゅうちようみ)が、  
 ご飯を主食とする日本食の特徴です。  
 主食、主菜、副菜をすこしずつ、ゆっくり味わうことで、  
 必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。  
 「かむ」回数が増え、食べ過ぎ防止にもつながります！



### ★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。

