



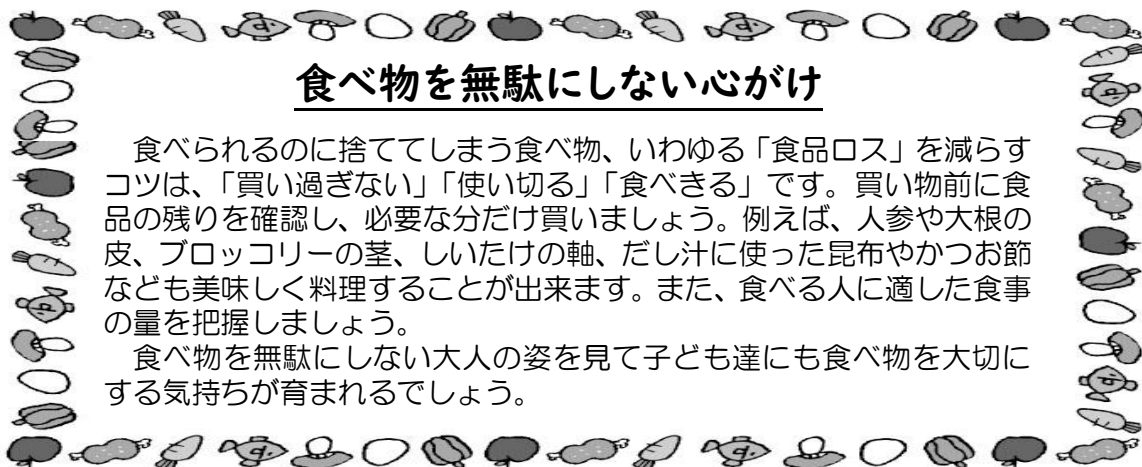
6月 給食だより



令和7年5月30日 佐沼明星こども園



爽やかな風が吹き、戸外遊びにはぴったりの時期となりました。子ども達は汗をかきながらも、楽しそうに友達と遊んでいます。また、季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱する②出来上がったらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけてください。



食べ物を無駄にしない心がけ

食べられるのに捨ててしまう食べ物、いわゆる「食品ロス」を減らすコツは、「買い過ぎない」「使い切る」「食べきる」です。買い物前に食品の残りを確認し、必要な分だけ買いましょう。例えば、人参や大根の皮、ブロッコリーの茎、しいたけの軸、だし汁に使った昆布やかつお節なども美味しく料理することが出来ます。また、食べる人に適した食事の量を把握しましょう。

食べ物を無駄にしない大人の姿を見て子ども達にも食べ物を大切にする気持ちが育まれるでしょう。

* 手を洗いましょう *

手洗いは、色々な病気やばい菌から私たちを守ってくれます。また、食事に備えて体に消化吸收の準備をさせる意味もあります。そこで、正しい手洗いをしっかり覚えましょう。「あわあわブクブク、手指しゅっしゅっ」という掛け声で毎日の楽しい習慣になり、リズムよく手洗いする事で自然と身につきます。誰かの真似をしたがる2～3歳児には、大人が分かりやすく手本を見せながら一緒に洗ってみましょう。上手に出来ると自信を持つ4～5歳児は、隣で見守ってたくさん褒めてあげましょう。

* 給食室から *

給食の時間になると、お当番さんのご挨拶やのの様を歌う子どもたちの声が給食室まで聞こえてきます。

子どもたちに「今日のお給食はどうだった」と聞くと、「今日も全部食べられた」や「お野菜頑張って食べたよ」など下膳されたお皿の残食が日に日に少なくなっていることに嬉しさを感じます。

乳幼児にとって心と身体の発達と食べることはとても密接に関係しています。発達・年齢に合った食材の大きさや量などを工夫し、安全においしく食べてもらえるよう、給食を提供していきたいと思います。

* お知らせ *

【ポカリスウェットの提供を始めます】

日中の気温が25℃以上の際に水分補給用として、以上児にポカリスウェットを提供します。こまめに水分補給を行い、熱中症予防に努めたいと思います。