



給食だより

広徳保育園
2026年6月1日

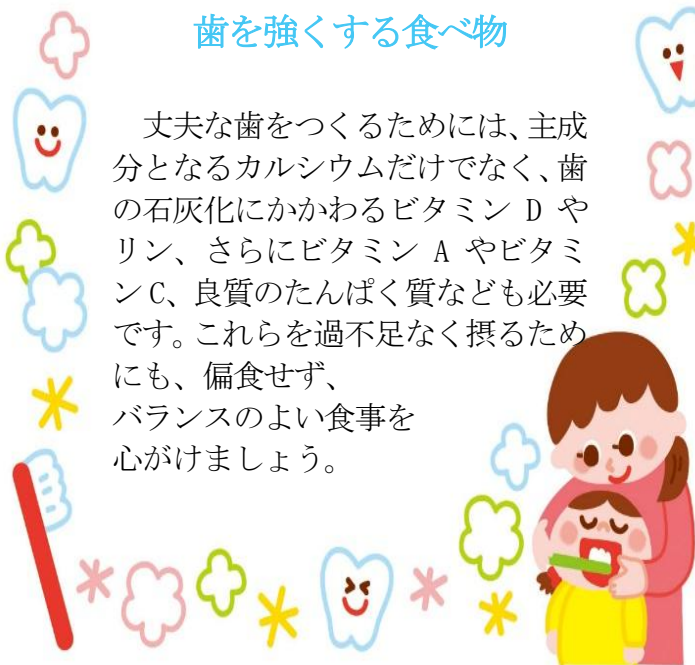
6月は国が定めた「食育月間」です。食育月間は子ども達が食べることの大切さを意識して、規則正しい食生活が身につくように心掛ける取り組みです。

保育園では、子ども達と一緒に野菜を育て、収穫した野菜を給食やおやつに使用したり、野菜の皮むきの経験をしたりして食育活動を行っています。



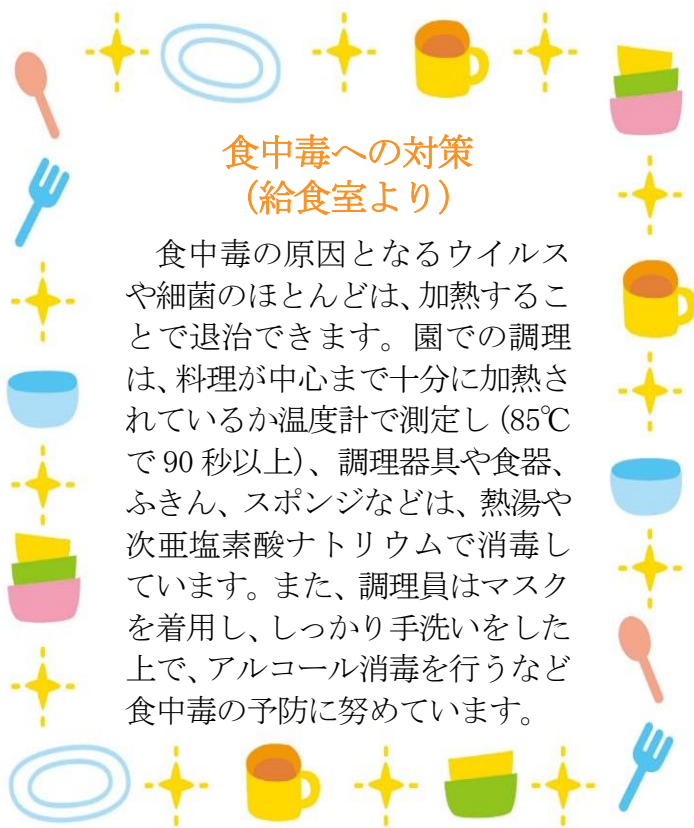
歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。



食中毒への対策 (給食室より)

食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどは、加熱することで退治できます。園での調理は、料理が中心まで十分に加熱されているか温度計で測定し(85℃で90秒以上)、調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは、熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒しています。また、調理員はマスクを着用し、しっかり手洗いをした上で、アルコール消毒を行うなど食中毒の予防に努めています。



夏野菜を植えました！

今年度もきく・ばら・ゆり組で「トマト・キュウリ・ナス・ピーマン・とうもろこし」などの夏野菜を植えました。子ども達が水やりをし、野菜の成長過程を見て収穫する喜びを感じることで、苦手な野菜にも少しずつ興味をもってけると嬉しいです。



これからが旬オクラパワー

オクラのねばねばには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンが豊富です。また、βカロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなども含まれています。断面が星型なので、汁物に入れてもかわいいですよ。

