



給食だより

令和 6年6月1日
篠崎 保育園



雨が降り続くと梅雨の訪れを感じます。梅雨になるとお部屋で遊ぶことが多くなりよく汗もかきます。保育園では、熱中症予防のために給食以外でも水分補給をしています。季節の変わり目は体調を崩しやすくなったり、蒸し暑さで食欲が落ちたりします。食欲が落ちたときは、料理の味付けにカレー粉や酢・レモンなどを使用すると後味がさっぱりして食べやすくなります。

先月、スナップえんどうを収穫しました。3歳以上児クラスは、給食のときにいただきました。夏野菜も植えています。まだまだ色々な野菜が収穫出来そうです。



食育基本法では、「子ども達が豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには何よりも『食』が重要である」としています。健康で豊かな人間性をはぐくむために、子どもの頃からさまざまな『食』に関する経験を積んでいくことが大切です。

「歯」について考えよう



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。おいしく食事をいただくためにも、歯はとても大切。この機会に、親子で口の中や歯について考え、話してみましょ。歯磨きの大切さを実感できると思いますよ。

だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
<p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>

心を込めて...

「いただきます」

何気なくしている食事のあいさつには、それぞれ意味があります。今日はそんなことを考えながら、心を込めてあいさつしてみませんか？

いただきます

食材となる動植物の「命をいただきます」という意味があります。

ごちそうさま

「ご馳走さま」と書き、食材を育てる人、運ぶ人、調理する人など、さまざまな人の「馳け走り」に感謝するという意味があります。