



給食だより

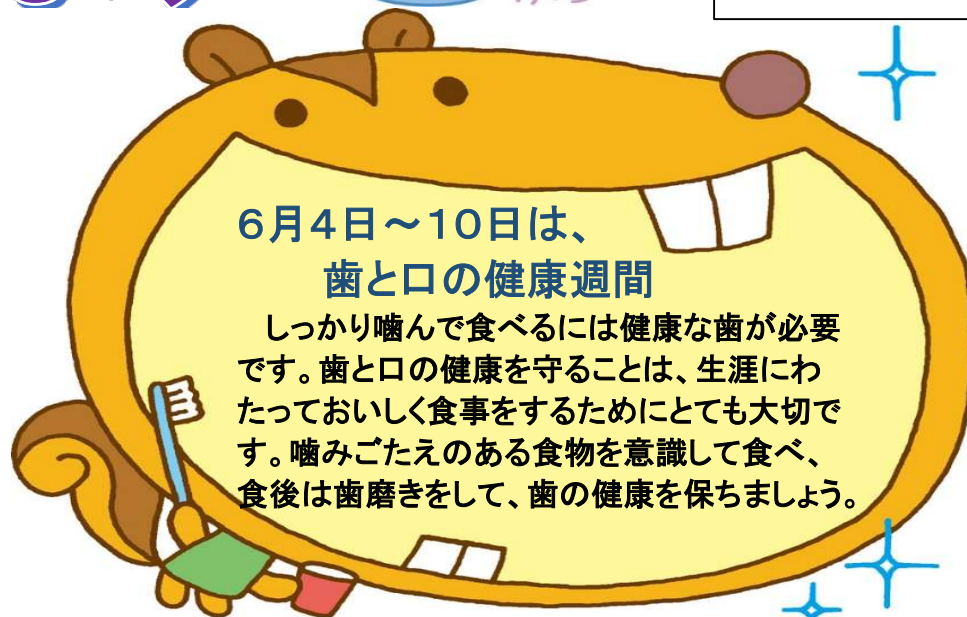


令和 8年6月1日

篠崎保育園

あじさいがきれいに咲く季節となりました。あじさいが色づき始めると梅雨の訪れを感じます。今年も湿度が高めでじめじめとし蒸し暑くなるそうです。蒸し暑くなると子ども達の汗をかく量も増えてきます。この時期も熱中症に気をつけて、給食室では、こまめにお茶を提供しています。

6月は、夏野菜が少しずつ顔を出し始めます。旬の食べ物(玉ねぎ・ピーマン・グリーンピース・かつお・アジなど)に触れながら、「食べることって楽しい」と感じられる給食づくりを心掛けて行きます。



6月4日～10日は、 歯と口の健康週間

しっかり噛んで食べるには健康な歯が必要です。歯と口の健康を守ることは、生涯にわたっておいしく食事をするためにとても大切です。噛みごたえのある食物を意識して食べ、食後は歯磨きをして、歯の健康を保ちましょう。

6月は食育月間

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きるつけることを目標に設けられました。「朝ご飯は元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、ご飯を作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょ。また、食に関わる絵本を読んだり親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひ、ご家庭でも、食に関心を持つための取り組みを試みてはいかがでしょうか。

食材の匂いを感じてみよう!

匂いを嗅ぐことは、他の感覚(視覚・聴覚・触覚・味覚)と異なり、感情や記憶を司る脳の領域に直接情報を伝えるため、五感の中でも特に強く心身へ働きかけます。食材の香り、調理中の匂い、出来上がりの料理の匂いを嗅ぐことで、子どもの豊かな心と体(食の自立)を育みます。6月は、給食室の前に食材が入った箱を置いています。子ども達と一緒に匂いを嗅いで何の食材が入っているのか当ててみてくださいね。

