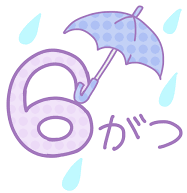

給食だより

令和　５年　６月号

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園
藤沢幼稚園、桜ケ丘幼稚園、上柴西幼稚園

雨の季節になりました。雨が続き湿度が高くなると、食中毒などの原因となる細菌が繁殖しやすくなります。手洗いうがいや食べ物の管理など、衛生面にも気を付けましょう。

6月は食育月間

食育と聞くと特別なことのように思ってしまいますが、日々の声がけも十分な食育になります。おはしの持ち方や、よく噛んで食べること、食事のお手伝いなど、ご家庭でできることから取り組んでみましょう。

食事のあいさつ

「命をいただく」という意味がこめられた食事のあいさつです。食事の時間を感じるためにも、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを大切にしましょう。

食事のお手伝い

家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。食器の準備や食後に食器をさげるなどのお手伝いをしてもらいましょう。たくさんほめて声がけをすれば、お手伝いをすることが楽しくなりますね。

親子でクッキング

簡単な料理のお手伝いから始めてみましょう。子どもに「できた！」という自信がつきます。

☆ちぎる、ばらす

レタスやキャベツをちぎる、しめじをばらすなどしてみましょう。

☆洗う、ゆでる

野菜を洗ったり、食材を鍋に入れてみましょう。

☆混ぜる

切った野菜を袋に入れ、塩を加えて混ぜたら、簡単な漬け物の完成です。

6月4日は「むし歯予防デー」です

むし歯になりやすい乳歯は、日々の丁寧なケアが大切です。乳歯がむし歯になると、永久歯の歯並びにも影響がでてきてしまいます。カルシウムを多く摂ると丈夫な歯ができると考えられがちですが、丈夫な歯を作るポイントは「カルシウム」「たんぱく質」「ビタミンＡ・Ｄ・Ｃ」をバランスよく摂ることです。

丈夫な歯を作る栄養素

食中毒を予防しよう！

気温が高くなり、湿度が増すこの季節は食中毒の発生が心配されます。手洗いは簡単で有効な予防法です。こまめな手洗いをしましょう。

※口や鼻、目の粘膜に手が触れることで、菌が体内に侵入してしまうことがあります。子どもは無意識に顔を触ることが多いので特に気を付けて洗うようにしましょう。