



# 食育だより

プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2021年 6月号

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。気温・湿度が高くなり、食中毒が増える時期でもあります。園では手洗い・うがいを徹底していきます。ご家庭でも親子で丁寧に洗うよう心がけましょう。



## 行事食

\*6月4日\*むし歯予防デー

給食:ひじきご飯・鶏のから揚げ・カミカミきんぴら・大根の味噌汁

\*6月16日

おやつ:あじさいゼリー



### 【よく噛むことの効果】

食べすぎを防ぐ

消化・吸収を助ける

むし歯を予防する

脳の働きをよくする



カルシウムは、骨や歯をつくるために重要な栄養素

カルシウムを多く含む食品



★よく噛んで食べることで、カルシウムの積極的な摂取で、丈夫で健康な歯をつくれます。



## 5月の食育活動報告

かめ・らっこ・ぺんぎん組 野菜に触れよう

給食でよく使用する、じゃがいも・玉ねぎ・人参・小松菜を手にとって触ったり匂いを嗅いでもらったりしました。

かめ・らっこ組さんは触りたがらない子もいましたがほとんどの子が手にとってくれました。ぺんぎん組さんは「これ何だ？」の問いかけに大きな声で答えてくれました。

まんぼう・いるか・くじら組 苗植えの見学(なす・ピーマン)

園庭になすとピーマンの苗を植えました。植える前に苗を観察してもらい、なすとピーマンの違いを見つけてもらいました。くじら組さんには、先月作ってもらったペットボトルじょうろで水やりをお願いしました。成長過程を観察することで、野菜に興味を持ってもらえたら嬉しいです。



## 食中毒に注意しましょう！

### 食中毒予防の3原則！『つけない・増やさない・やっつける』！

◎こまめに手を洗う

菌は人の手を介して広がります。石けんを使ってきれいに手を洗いましょう

◎調理器具や食器、ふきんは清潔に

汚れているとそこから菌が増えます。使ったらきれいに洗い、しっかり乾燥させましょう

◎肉や魚の扱いに気をつける

生の肉や魚には菌が付着していると思って扱きましょう

