



食育だより

プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2025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6日 歯と口の健康習慣

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12日

おやつ: アジサイゼリー・せんべい



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



5月の食育活動報告

らっこ・ペンぎん: 夏野菜に触れる(なす・ピーマン・きゅうり)

野菜を手渡すとすぐに手に取ってくれました。持てない子も先生と一緒に持っているうちに自分で持てるようになっていました。それぞれの野菜の名前を教えると、すぐに口にだして言ってくれる子もいました。

まんぼう組: 夏野菜に触れる(なす・ピーマン・きゅうり)

野菜を見せながら「これ何かな?」と問いかけると大きな声で答えてくれました。その後野菜に触れてもらいましたが、お友達と譲り合いながら仲良く触ったり、匂いをかいだりしていました。園庭で育てている苗が成長するとこれらの野菜ができることを伝え、大切に扱うようお願いしました。

いるか・くじら組: 芋もち作り

おやつ芋もちの成型を行っていただきました。今年度初のクッキング食育だったのでとても楽しみに待っていてくれました。お約束事を伝え、好きな形に成型してもらいましたが、手際よく行うことができました。



5月の身体測定の結果をもとに、当園の給食とおやつでの栄養目標量を算定いたしました。

6月以降はこちらの目標量に合わせて給食の献立をたてていきます。



	3歳以上児	3歳未満児
エネルギーkcal	638	471
タンパク質g	26.3	19.4
脂質g	17.7	13.1
カルシウムmg	275	208
鉄 mg	2.6	2.2
ビタミンA μg RE	230	184
ビタミンB	0.3	0.2
ビタミンB mg	0.4	0.1
ビタミンC mg	24	19
食塩相当量 g	1.7	1.4