



プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2025 年 7 月号

蒸し暑い日が多く、体力が奪われやすい時期です。食欲も衰えがちですが、水分ばかりでなく、しっかり食事をとって夏バテ対策をしたいですね。栄養バランスに気をつけ、こどもたちの食欲が増進するような給食を提供していきたいと思います。



行事食

＊7月7日 ＊七夕、夏祭り

給食：七夕ちらし寿司・冬瓜の炒め煮・そうめん汁・西瓜

おやつ：たこやきポテト・カルピス



旬のものを食べましょう

山海の自然に恵まれ、四季のある日本は季節ごとに山のもの、海のものが楽しめます。

その時期にしか味わえないものがあり、1年中食べられるものでも、最もおいしい旬の時期は決まっています。

しかも旬の食べ物はその季節に必要な栄養がたくさん詰まっています。

旬を意識した食材選びを心がけましょう。



6 月の食育活動報告

＊らっこ・ペンぎん・まんぼう・いるか・くじら組 歯みがき指導

6 月は歯の健康習慣があるので、保育園でも歯の健康についての食育を行いました。

- ・らっこ・ペンぎん組では歯みがきをテーマにした内容の紙芝居を読み、歯みがきの大切さを伝えました。保育園では食後にお茶を飲んでいますが、お茶を飲むと口の中がきれいになることも伝えました。
- ・まんぼう・いるか・くじら組では、クイズ(歯にいいおやつはどれか?)を行いました。各テーブルに食材カードを配り、歯にいいものか悪いものかを考えてもらいました。チョコレートやあめやジュースは悪いものだとしてすぐにわかっていましたが、フルーツやナッツ、チーズはみんなで相談しながら答えてくれました。(どれも歯にいいおやつです)カルシウムが含まれていたり、固くてよく噛まないといけない食材は歯を強くするものだというお話をしました。甘いものを食べた後は水やお茶を飲んで口の中をきれいにしないと虫歯になりやすくなるということも伝えました。その後、歯の模型を使いみがき方の指導を行いました。前歯だけでなく、奥歯や歯の裏側もしっかりみがくこと、歯ブラシは細かく動かすことを伝えました。まだまだ仕上げみがきが必要だとは思いますが、自分でもしっかりみがけるようご家庭でもご指導お願い致します。幼少期からしっかり歯みがきすることで、虫歯のない健康な歯を保っていきましょう！

十分な睡眠を取りましょう

夏は体が疲れやすい季節です。疲れをためず体調を整えるためにも、十分な睡眠を取りましょう。寝る時間、起きる時間、食事の時間を一定にしないと、生活リズムは崩れます。夜、暑くて寝付けな場合は、就寝前にエアコンで部屋を涼しくするなどの調整が必要ですが、長時間の使用や冷やし過ぎは体調を崩す原因にもなるので注意しましょう。

