



# 食育だより

プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2026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\* 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11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

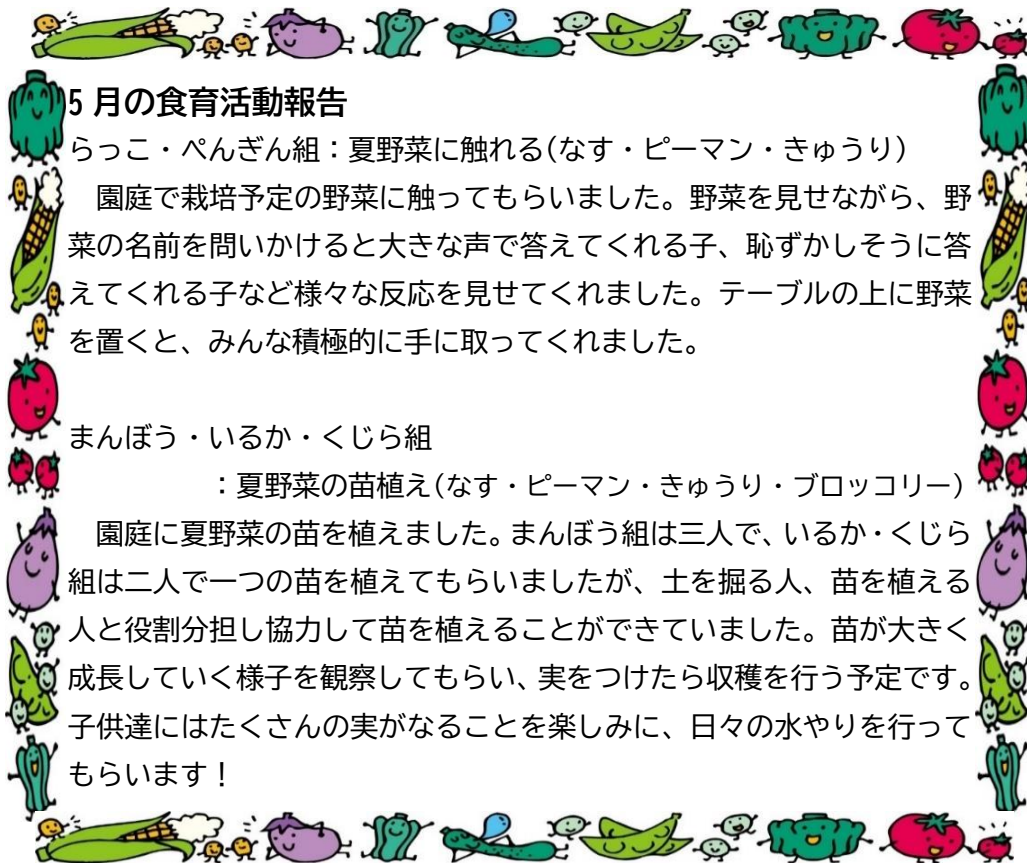
菌は人の手を介して広がります。石けんを使ってきれいに手を洗いましょう

#### ◎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いましょう

## 5月の食育活動報告

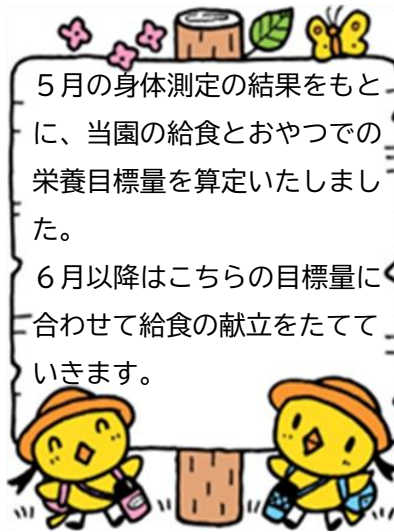
らっこ・ペンギん組：夏野菜に触れる(なす・ピーマン・きゅうり)

園庭で栽培予定の野菜に触ってもらいました。野菜を見せながら、野菜の名前を問いかけると大きな声で答えてくれる子、恥ずかしそうに答えてくれる子など様々な反応を見せてくれました。テーブルの上に野菜を置くと、みんな積極的に手に取ってくれました。

まんぼう・いるか・くじら組

：夏野菜の苗植え(なす・ピーマン・きゅうり・ブロッコリー)

園庭に夏野菜の苗を植えました。まんぼう組は三人で、いるか・くじら組は二人で一つの苗を植えてもらいましたが、土を掘る人、苗を植える人と役割分担し協力して苗を植えることができていました。苗が大きくなって成長していく様子を観察してもらい、実をつけたら収穫を行う予定です。子供達にはたくさんの実がなることを楽しみに、日々の水やりを行ってもらいます！



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。

保育園における1人1日平均栄養量		
	3歳以上児	3歳未満児
エネルギーkcal	622	465
タンパク質g	25.7	19.2
脂質g	17.3	12.9
カルシウムmg	280	210
鉄 mg	2.6	2.2
ビタミンA μg RE	224	186
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