



# 食育だより

6月号



<ひまわり>  
5月2日  
玉ねぎを収穫しました。  
大きな玉ねぎです！！



梅雨に入り、これからは細菌性の食中毒が増える時期です。菌を繁殖させないためにも「つけない(手洗い)」「増やさない(冷蔵・冷凍保存)」「やっつける(加熱殺菌)」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。



## むし歯を予防する



6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

## 夏の収穫をお楽しみに!

夏野菜の苗をみんなで植えました。ナス、ピーマン、トマトなど、給食では苦手な食べられない野菜も、園で育てて実ったものをその場で調理して食べれば、おいしさに感動すること間違いなしです。これから日照量が増え、気温も上昇するにつれ、ぐんぐん茎が伸び、花が咲いて実をつけていきます。子どもたちは毎日ワクワクしながら見守り、収穫を楽しみに待っています。飛んでくる蝶や、葉を食べる青虫も、子どもには魅力的な生き物です。



旬の夏野菜には、ビタミンが多く含まれ、体を冷やし、消化を助けるものが多くあります。

5月21日  
収穫した玉ねぎを使ってピザを作りました。  
  
初めて包丁を使って玉ねぎを切りました。「猫の手」も上手にできました。  
  
チーズの苦手なお友だちはマヨネーズでアレンジ!!  
「とっても美味しい♥」  
と言って、おかわりして食べました。



## 手づかみ食べについて

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。

