



しっかり食べる事は元気の基本



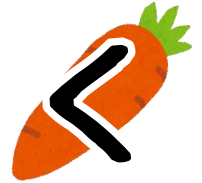
よく噛んで味わって食べる



工夫した食事で感性を育てる



いただきます、ごちそうさま、感謝の気持ちで食べる



ぐんぐん大きく育つ天願っ子

梅雨の時期を迎えました。気温や湿度が上がるこの季節は、特に、食中毒に気をつけたいですね。調理室では、手洗い・消毒をしっかり行い、菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」の食中毒予防の三原則を守り、暑い季節にも安全なおいしい食事を提供できるように心掛けています。

## 噛むことの大切さ

- ◇ 脳の働きが活発になります。
- ◇ だ液分泌が多くなり消化を助けます。
- ◇ あごの骨や筋肉の成長を助けます。
- ◇ 食べ過ぎを防ぎます。
- ◇ だ液の分泌により虫歯予防になります。

### 丈夫な歯をつくるための

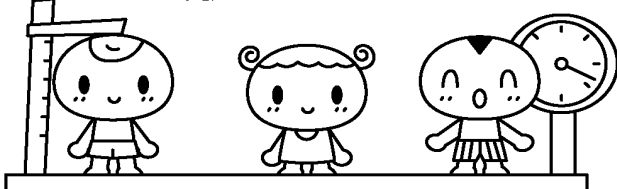
卵・豆腐・納豆・魚などのタンパク質  
ひじき・のり・小松菜・牛乳・チーズ・ヨーグルトなどのカルシウム

## 6月は食育月間です

毎年食育月間として、園でも食べ物の知識やバランスの良い食べ方など子供たちの食への興味関心が持てる食育の取り組みを進めています。それと同時に乳幼児期は発育・発達に個人差がある為一人一人の身体発育状況を毎年6月に保健所に提出しています。それをもとに食事のバランスを考えながら献立の作成につなげています。

## 身体計測

体重は標準かそれ以上で、「あまり食べないのに、栄養は足りているみたい」と思われる場合は、カロリーが間食で賄われているおそれがあります。スナック菓子などでカロリーは十分に賄われますが、必要な栄養素は不足していることがあります。また、濃い味に慣れてしまうのも問題です。



## つゆどきのお弁当作りの注意点

### まないたの洗い方・殺菌方法

- まないたは、表面・裏面・側面をていねいにこすります。
- 包丁でついた傷と同じ方向（平行）にタワシを動かして、傷の中に入り込んだ汚れをしっかりと落とします。
- 水で洗剤と汚れをきっちり洗い流してください。
- よく乾燥させましょう。

### 調理するときのポイント

- よくいためて十分に水分をとばしましょう。
- 火をしっかりと通します。
- 前日の残り物は、もう一度火を通してください。

### 弁当箱に詰めるときのポイント

- 料理をすばやく冷やしてから、お弁当箱に詰めます。
- 手を使わず、おはしで詰めましょう。
- おかずは種類ごとに、アルミホイルなどで仕切りを作ります。
- ※梅干しやシン刻みなどを添えると、ごはんが腐りにくくなります。