6月給食だより

社会福祉法人 みどり会
みどりの森 みらいこども園

2025年　6月　1日
給食室　栄養士　小畑・高岡

季節の変わり目で、体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意が必要です。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかないこともあります。
【食中毒予防３つのお約束】
①しっかり加熱、②できたらすぐに食べる、③冷蔵庫で保存するなど、食品の管理に気を付けましょう。

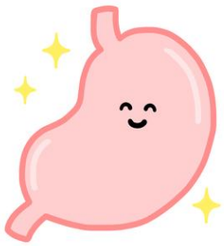
よく噛んで食べることの効果

よく噛むことで、食べ物が細かく砕かれます。また、よく噛むほどだ液がたくさん出たり、顔の筋肉が動くことで血流量が増えたりします。こういったことにより、さまざまないいことがあります。

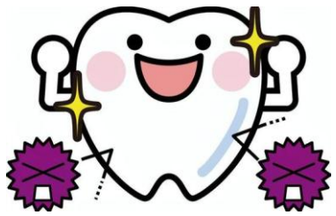
食べ過ぎを防ぐ

脳の働きを活発にする

食べ物の消化を助ける



虫歯を予防する



旬の食べ物　オクラ

オクラのねばねばには、便秘予防・改善に効果があるペクチンやたんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。

6/4、6/18の給食で
和え物を提供予定です。

食中毒に注意
手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件がそろい、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、こどもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

クッキング報告

5/14　ひかり組ピーラー・包丁練習

お母さんがこうやってるよ～！
とまな板から
じゃが芋をまとめて入れるところを見せてくれました♪

7月のお泊り保育にむけてピーラーと包丁の練習をしました。器具の使い方、持ち方など説明してから取り掛かりました。じゃが芋の皮をむき「りんごみたいになったよ～♪」ときれいにむけたことに嬉しそうでした♪ご家庭で練習する機会があれば、一度やってみてあげてください。

こどもの日

メニュー
・手作りチキンナゲット
・ブロッコリーサラダ
・トマト
・野菜スープ

おやつ
・柏餅風どら焼き
・オレンジ

「チキンナゲットはどうやって作るの？」と興味津々の様子でした。
おやつのどら焼きはほうれん草を混ぜて緑の生地を作り、あんこを挟みました！どちらも喜んで食べていました♪