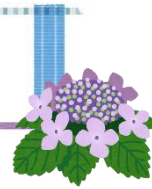




6月の給食だより



令和8年5月 29日
社会福祉法人 見真会
明光保育園
栄養士 田川,濱田
調理師 藤本

あじさいが色とりどりの花を咲かせる季節となりました。

6月は「**食育月間**」です。食育は、「食」に関する知識や選択する力を付けて、生涯にわたる健康で豊かな食生活をとおして、心と体の成長や人間形成、食文化や環境への理解を高めていく教育的な取り組みです。

園では、子どもたちの生きる力を育むため、食の衛生・安全、栄養バランス、野菜の摂取と減塩などについて、知る、体験する活動を幼児クラスを中心に引き続いて行っていきます。

また、6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です。



今年度の標語は「**歯みがきは 体を守る 最前線**」。

歯と口の健康について正しい知識を知り、虫歯などを予防する生活習慣を身に付けて、健康に暮らしていくことを目的としています。

園では、6月4日(木)に「虫歯予防デーのつどい」を開いて、歯と口の健康について子どもたちと一緒に学びを深め、幼児クラスの歯みがき指導を白組から順次行っていきます。

給食では、よく噛んで食べることを大切に「**ひとくち30回**」を目安に指導しています。よく噛むことは、消化を助けるだけでなく、あごの発達やだ液の分泌も増えて虫歯予防にもつながります。

5月の食育活動では、「**旬の食材に触れよう！観察しよう！**」をテーマに取り組みました。

旬の野菜や果物(アスパラ、そら豆、新玉ねぎ、いちご、キウイ)を虫眼鏡で観察し、手ざわりを感じたり、香りをかぎ、かじってみるなど、五感を使って食材の違いや特徴に触れました。

6月のメインは、6日の「梅の日」と季節の「梅仕事」にちなんで「**梅シロップ作り**」を行います。

梅の実に触れながら、梅と氷砂糖を一緒にして、それぞれが少しずつ変化していく様子を観察し、食材の変化や不思議さに気付き、「食」への興味や関心を育みます。

できあがった梅シロップは、梅ジュースにしておやつの時間にみんなで味わいます。



食中毒は三原則で予防を！

梅雨時は、細菌性の食中毒に注意が必要です。予防の三原則の1つ目は、食中毒の原因菌を「つけない」です。調理前には必ず手を洗います。次に菌を「増やさない」です。食材の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに調理をし、早めに食べ切ります。最後は「やっつける」です。肉料理の場合は、中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安になります。

少年写真新聞 たのしくたべようニュース 2026年(令和8年)6月8日発行



梅仕事とは???



梅の実が旬を迎える初夏に(主に6月)に、梅干し、梅酒・シロップなどの保存食を家庭で仕込む日本の伝統的な手仕事、季節の行事のことを「梅仕事」と呼びます。

梅仕事ができるのは梅の実を収穫した直後だけです。梅を洗う、ヘタを取る、漬ける、干すなどの一連の作業の流れを楽しみ、一年を通して味わえる保存食を作ります。



歯に良い栄養と食べもの

1 カルシウム(骨・歯の主成分)

- ・乳製品(チーズ、ヨーグルトなど)
- ・小魚(ちりめん、ししゃもなど)
- ・青菜(小松菜、青梗菜など)



2 ビタミンD(カルシウムの吸収を助ける)

- ・青魚(さば、いわしなど)
- ・きのこ類(しいたけ、しめじなど)



3 ビタミンA,C(歯ぐきや粘膜の健康維持)

- ・A:人参、かぼちゃ、レバーなど
- ・C:いちご、キウイ、ブロッコリーなど



4 よく噛む(唾液の分泌・歯の再石灰化)

- ・歯ごたえのある野菜(ごぼう、蓮根など)
- ・精製度が低い穀物(玄米、雑穀米など)



★献立紹介(愛媛)★

6月25日(木) ~みかん香るちらし寿司~
愛媛県特産の甘夏柑の皮(かんぴ)、にんじん、れんこん、たけのこ、しいたけを入れた「ちらし寿司」です。甘夏ならではの、やさしい酸味とさわやかな香りが特徴です。

