



2021年度 ミッキー保育園 ハ乙女園 6月 給食だよ!



さわやかな春の陽気から少しずつ蒸し暑さを感じる季節になりました。
梅雨の時期は高温多湿の日が多く、いろいろな菌が発生・増殖して食べ物が痛み、
食中毒の発生に要注意の時期になります。園でも日頃から食中毒の発生予防には
十分に気を付けていますが、より一層注意して調理に取り組みたいと思います。
ご家庭でも料理の際は気を付けていきましょう!

6月の行事食にはあじさいゼリー（りんごゼリー&ぶどうゼリーの二色）と梅しらすおにぎり🍱
が出ます。楽しみにしててくださいね♪



食中毒の原因となる細菌は臭いもなく、見た目では判断できません。特に小さい子どもは、抵抗力が弱い為、
食中毒になると重症化しやすいので大変危険です。食中毒を未然に防ぐポイントをおさえて、安全で楽しい
食事をしていきましょう!

★食中毒の三原則 つけない・ふやさない・やっつける!



<菌をつけない>

生食物と加熱物のまな板や菜箸は分けて使い、作業前後は、きちんと手洗いをしましょう! 又、食事前は
小さいお子様も一緒にしっかりと手洗いを行いましょう。

<菌を増やさない>

買って来た食材は、早めに冷蔵・冷凍庫にしまい、出来上がった食事は早めに食べるようにしましょう!

<菌をやっつける>

ほとんどの食中毒菌は、75℃以上で1分以上の加熱によって死滅しますが、加熱の際はきちんと中まで火を
通しましょう! 又、特にこの時期の調理道具は、熱湯や塩素など消毒を行うことをおすすめします。

★夏バテしない体作り!★

これからの時期は、じめじめとした不快感や暑さからの食欲低下、栄養バランスの乱れ、体力が低下しやすくな
ります。夏野菜には水分や、カリウムが豊富に含まれているものが多く、火照った体を冷やしてくれます。
夏場は、エネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB等が不足しがちです。夏本番が来る前に、
毎日の食事からビタミンBの摂取を心掛けて夏バテしない体を作っていきます。

- きゅうり・・・体温を下げる・脱水予防・食欲増進
- なす・・・体温を下げる・夏風邪予防・消化をたすける
- トマト・・・疲労回復
- かぼちゃ・・・抵抗力を上げる

※ビタミンB1を多く含む食材

豚肉・レバー・うなぎ・にんにく・枝豆などです。



5月 食育活動 夏野菜の苗植え

ひまわり組

とうもろこし・ゴーヤ・オクラ
ミニトマト

さくら組

とうもろこし・フロッコリー
ミニトマト・ピーマン・かぼちゃ
小玉すいか・いんげん・きゅうり

おいしく育つようにみんなで順番
に水やりを頑張っています♪
立派に生長しますように☆



0・1・2歳児の食事について



食事前後は 手をきれいに!



食事前の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」とことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」などことばかけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。



2か月が経ち、新入園児の子どもたちも少しずつ給食にも慣れてきました。

1・2歳児の子どもたちはスプーンを使って頑張って食べている様子が見られます。また、0歳児のクラスの子どもたちは手づかみ食べをして自ら食べようとする意志が出てきました。

みんなで食べることで楽しく食べている様子があり、少し苦手なお野菜も一口でも食べられるようになりました。

これからも少しずつ色々な食べ物が食べられるように給食室でも工夫していきたいと思えます。



食事の量と時間



食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていれば、食べ過ぎ、少食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。



あそび食べにはどう対応する?

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。



手づかみ食べについて

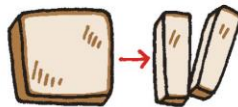
10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。



野菜は柔らかく煮る



麺類は7～8cmくらいに切る



トーストをスティック状に切る



スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる

