



6月 しょくいくいくだよ

もうすぐじめじめしてうっとうしい梅雨の季節がやってきます。雨が続くと温度、湿度が上がり体調を崩しやすくなります。また、食中毒も流行る季節です。しっかり予防しましょうね！



6月は『食育月間』です

『食育』と聞くと特別なことのように思ってしまうのですが、何気なく行っている日々の声掛けなども十分な食育です。お箸の持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください。



食事のマナー

「命をいただく」という意味も込められた食事のあいさつ。食べるとは何かを感じるためにも大切に。

食事のお手伝い

家族の一員としての芽生え、社会性や自立心を育みます。しっかり褒めてあげてくださいね。



一緒にクッキング

料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「自分でできた」という満足感と達成感を味わうことができます。



先日保育園でも食育の一環として、5歳児のお友達に『三色食品群』についてお話をさせていただきました。三色食品群は食材の見た目の色ではなく、栄養素の働きをもとに三色に分類したものです。この三色をまんべんなく食べることを目標として、お当番さんにその日の給食で使う食材を三色に分類してもらっています。

食中毒に気をつけましょう！

予防の基本は「手洗い」です！

～食中毒予防の3原則～

- *細菌をつけない
調理や食事の前には必ず手洗い消毒をする。
- *細菌を増やさない
調理されたものは早めに食べる。
保存する場合は容器に入れるかラップに包んで冷蔵庫(冷凍庫)に。
- *細菌をやっつける
食品の中心までよく火が通るようにしっかり加熱。

