

# 給食だより6月

梅雨の季節がやってきました。雨の日が続くと外で遊ぶ機会が減り、食欲が落ちたり、体力が落ちることがあります。食中毒が多く発生する時期でもありますので園での衛生管理に気をつけながら、『安心で、楽しくて、美味しい』給食作りをしていきます。家庭でも食中毒予防と体調管理に気をつけて過ごしましょう。

## 6月の献立

幼児クラスになると4つのお皿のクラスメニューを考えています。●赤のお皿(たんぱく質・主菜) ●緑のお皿(ビタミン類・野菜や果物、副菜) ●黄色のお皿(炭水化物・主食) ●白のお皿(汁物)の4つのお皿をそろえると元気な体を作れると伝えています。桃組は来月から考えます。9日 黄組の考えた『ごはん 鮭の塩こうじ焼き フルーツサラダ 豆腐わかめ味噌汁』30日 緑組 『仲良しミートスパゲティ 魚の竜田揚げ みかんコーンサラダ コーンポタージュ』です。旬の食材として魚は『鱈・カジキマグロ』果物は『メロン・すいか』野菜は『そら豆・オクラ・いんげん・生きくらげ・アスパラガス・いんげん』が加わります。

そら豆のさやから豆を出すお手伝いを子ども達に体験させたいのでそら豆のメニューが多くなっています。

## 知って得する栄養素の話

### 脂質

脂質は、体を動かすためのエネルギー源です。1g摂取した時のエネルギー量が炭水化物とたんぱく質では4kcalなのに対し、脂質は9kcalと少量で効率よくエネルギーをとることができます。大人はとり過ぎに注意する必要がありますが、成長期の子どもには必要な栄養素なので、無理に控えないようにしましょう。脂やバター、マヨネーズは油脂食品、また肉や魚、乳製品などにも脂質が多く含まれます。食品によって含まれる脂質の種類は『飽和脂肪酸』と『不飽和脂肪酸』に分けられます。それぞれ体に与える影響が違うので、食品、が偏らないようバランスよくとるようにしましょう。

飽和脂肪酸  
動物性食品に含まれる



不飽和脂肪酸  
植物性食品に含まれる



## 『歯と口の健康週間』よく噛んで食べよう

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。

ここでは、よく噛むことのメリットを表した標語

『ヒミコノハガイーゼ』（卑弥呼の歯がいーぜ）を紹介します。

### ㊤肥満防止

よく噛んでゆっくり食べることで食べ過ぎを防ぎ肥満防止につながる。

### ㊦味覚の発達

食べ物の形や固さを感じ味がよくわかるようになる。

### ㊧言葉の発達

口のまわりの筋肉を使うことで顎が発達し表情が豊かになり言葉の発音がきれいになる。

### ㊨脳の発達

脳に流れる血液の量が増え、脳が発達する。

### ㊩歯の病気予防

よく噛むと、唾液がたくさん出て、食べ物のカスや細菌を洗い流し、虫歯や歯肉炎の予防になる。

### ㊪がんの予防

唾液に含まれる酵素が食品の発ガン性を抑える働きをする。

### ㊫胃腸快調

消化を助け、胃腸の働きを活発にする。

### ㊬全力投球

体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できる。

## 子どもの食事Q&A

### Q. 食べるのに時間がかかります。

### A. 叱らず見守る声かけを

食欲は個人差が大きく、食の細い子や食にあまり興味のない子は、食べるのに時間がかかってしまうことがあります。幼児期は栄養バランスも大切ですが、まず食べやすいものや好きなものを楽しく食べることを優先させてみましょう。全部食べられなくても叱ったりせずに『よく噛んでるね』『ごちそうさまできたね』など、子どもを認める声かけをしてあげてください。



令和4年6月1日



日の基保育園