



ゆらりん給食だより

2023年度 6月号
ゆらりん豊四保育園
栄養士 小林

梅雨の時期になりました。幼児クラスが春先に植え付けを行った野菜苗には、雨も大事ですが根腐れの原因にもなってしまいます。梅雨の時期を乗り越え、夏には子どもたちと美味しい野菜が収穫できるよう育てていきます。

食育のおはなし

食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」と言っていますか？

いただく命、育ててくれた生産者、食卓に並んだものに関わる全てに感謝を込めた「いただきます」。

料理を準備してくれた人と食べられたことへの感謝を込めた「ごちそうさま」。

子どもたちは、ご家庭や保育園、小学校などで食に関するいろいろなことを学び、体験して感謝する意味を知っていきます。その時に、言葉や心で自然と言える習慣が身につけていることが大切です。



食べて歯を守りましょう

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。給食室からは、歯に良い食品を紹介します。

◎カルシウムが多く含まれる食品

- 乳製品・・・牛乳、チーズなど
- 大豆食品・・・厚揚げ、木綿豆腐など
- 野菜・海藻類・・・小松菜、ひじきなど



◎カルシウム代謝を助けるビタミンDが多い食品

- きのこ類・・・しいたけ、しめじなど

◎エナメル質を強化するビタミンAが多い食品

- 緑黄色野菜・・・にんじん、ほうれん草など
- 魚介類（鮭やしらすなど）にはカルシウムもビタミンDも含まれているのでご家庭でも食べていただきたい食材です。

バランス良く食べて歯を守りましょう。

食後は歯磨きや口ゆすぎを忘れずにしましょう。

スプーンやフォークの使い方は成長とともに変化します。



お箸の使い方は

一緒に食べる人を見ても学べます。

正しいはしの持ち方を練習しよう



おうちごはんではぜひ食育を。