



2026. 6. 1 戸塚愛児園

春が終わり、じめじめと雨の日が多くなる時期になってきました。湿度も気温も高くなる日々が続
き、食欲も落ちてくる頃かと思えます。
3食バランスの良い食事と、こまめに水分補給を取りながら、夏に負けない身体づくりをしていきま
しょう。



【 6月は食育月間です 】



平成17年に「食育基本法」が施行され「食育推進基本計画」により、毎年6月が食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。

食は生きるためのエネルギーであり、健康な体と心をつくり、豊かな生活を送る為に大切なことです。特に乳幼児期の食育は、子どもの発達・成長過程において重要な役割を果たしています。

食育という言葉を知ると、何か特別なことをしなければいけないと思われてしまうかもしれませんが、家族で食卓を囲むことや食事の声掛けも食育の一環です。

食事の前に手洗いをすること、「いただきます・ごちそうさまでした」の挨拶、お箸やお皿の持ち方、よく噛んで食べること等、毎日の食事の中で当たり前に行っていることも食育の一つになっています。

園では6月に、

- すずらん組 : 29日(月) とうもろこしの皮むき
- さくら組 : 25日(木) おやつ おにぎりづくり
- ひまわり組 : 2日(火) そら豆の豆だし
- 2歳児クラス: そら豆、かぼちゃ、メロンに触れる、匂いを嗅ぐ等
- 3歳児クラス: きゅうり、そら豆、なす、キャベツに触れる、匂いを嗅ぐ等

の食育を行います。

園で給食に使用する食材に触れ、硬さや肌触り、匂いなどを感じたりし、興味関心が持てるようにしています。

他にも、おやつでおにぎりやサンドイッチを作ったり、カレーライスやスイートポテト等のクッキングを行っています。

子どもたちに、食材や料理についてもっと興味を持ってもらえるように、色々な種類の食育を行ってまいります。

食中毒を予防しましょう！

これからの季節は気温と湿度が高くなり、食中毒が発生しやすくなってきます。



＜食中毒予防の三原則＞

1. つけない 清潔・洗浄・手洗い
2. 増やさない 低温管理・乾燥
3. やっつける 加熱・消毒



給食室では食材や料理の温度管理、食具や調理器具、布巾の消毒等、食中毒を発生させない為に日々徹底して行っています。

味や臭いに変化がなく、気づかないうちに食べてしまうこともあります。
ポイントを抑え、食中毒予防をしっかりと行っていきましょう！

6月4日は虫歯予防デー ～よく噛んで食事をしましょう～

6月4日は6(む)4(し)と読めることから、虫歯予防デーになり、そこから6月4日～10日は歯と口の健康習慣で、歯や口の健康を見直す一週間とされています。
食べ物をよく噛むことは、虫歯予防の一つにもなります。
よく噛むことはたくさんいいことがあります。

食べすぎを防ぐ
脳の働きを活発にする
食べ物の消化を助ける
虫歯を予防する

1口30回噛むことを目標として食事をし、
虫歯予防にも繋がっていきましょう☆

≡☆試食会について☆≡

6月11日(木)に行われる試食会につきまして、アンケートへのご回答ありがとうございました。
予想を上回る沢山の保護者の皆様に参加していただくこととなり、給食室一同とても嬉しく思っております。

来月の食育だよりに、試食会当日の様子を掲載する予定です。

当日、保護者の皆様のご参加をお待ちしております♪