

給食だより

令和7年度
6月号

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。これからは細菌性の食中毒が増える時期です。菌を繁殖させないためにも【つけない（手洗い））、増やさない（冷蔵・冷凍保存）、やっつける（加熱殺菌）】の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。



むし歯を予防する

6月4日はむし歯予防デーです。むし歯は、むし歯が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

24日の昼食に、ごぼうやれんこんを入れたサラダにしました！よく噛んで食べましょう。



6月郷土料理「つみれ汁」

「つみれ汁」は、千葉県九十九里浜地域の郷土料理。九十九里浜は古来より好漁場で、江戸時代から漁獲量が多いイワシは「海の米」とも例えられる代表的な魚です。イワシは漁獲量が高い反面、腐敗が早く、保存性を高めるために、すり身にして加熱したり、干物にしたりしていました。冷蔵庫がない時代に、少しでも長く保存できるように工夫された料理の一つだそうです。12日のおやつに、野菜と一緒に煮込んで美味しく作りたいと思います♪



5月19日そらくみさんが、午前中におやつに使うさつま芋の皮むきを体験し、午後はグループに分かれて、茹でたさつま芋を手でつぶしてスイートポテト作りをしました！！

クッキング報告



初めての皮むき体験でしたが、みんな上手にむけていました！



20日の昼食の副菜に使うごまを、そらくみの子どもたちが、すりごま作りをしました！



みんなにすってもらったすりごまを、マヨネーズと合わせて、クラスで和えました！

すりごま作りは、今後も、幼児クラスで体験していきたいと思います♪

