



給食だより



令和7年 6月 塩山愛育園

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

6月の予定



お誕生日会について

第1回お誕生会があります。

- ❖16日(星組)
- ❖17日(花組)
- ❖18日(双葉組)
- ❖19日(未満児さん)

クッキングのお知らせ

- ◆16日…花組・双葉組
- ◆18日…星組

上記の日程でクッキングを行います。今回は梅雨にちなんで【かえるのケーキ】を作ります。子ども達がかえるの顔をトッピング♪

ひとつひとつどんな表情のかえるケーキができあがるか楽しみにしています。

未満児さんはおやつで提供します♪

※当日は、エプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。

給食室での食中毒対策

- ①清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをしてアルコール消毒します。
- ②野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。
- ③果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品には手袋を使用します。
- ④食品は、加熱後、温度計で中心部の温度を測ります（75℃で1分以上）。
- ⑤調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは熱湯、または次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。
- ⑥包丁・まな板・器具等は用途別に分けて使用します。



食中毒の予防法

- 細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。



6月4日は…虫歯予防デー

虫歯は、虫歯菌が糖分をもとに酸を作り、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は柔らかく、虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きで虫歯を予防することが大切です。おいしく食べるための虫歯予防をしましょう。

☆食べる量が気になったら

食べる量には個人差がありますが、十分な栄養を摂取できるよう、気を付けたいものです。食の細さが気になる場合は、おなかが空く事を実感させることが重要です。食事の時間とおやつの時間をしっかりあけ、体を動かしましょう。逆に食べすぎが気になる場合は、おかわりは2杯までにしましょう。食材を大きく切ったり、硬めにゆでたりすると噛む回数が増えて、満腹感が得られるようになります。

★星組 給食試食会

6月14日(土)

子どもたちが毎日食べている給食を、保護者のみなさまにも味わって頂けたらと思います。

- ★もち麦のミートボール甘酢あん
- ★春雨スープ

- ★キャベツと新玉ネギのサラダ
- ★黒ゴマ豆乳プリン



～旬の食材～

ごぼう・トマト・きゅうり・オクラ・ズッキーニ・大葉・ナス・ピーマン・パプリカ・とうもろこし・アジ・イワシ・アユ・スイカ・メロン・さくらんぼ等々があります。

