

給食だより



平成29年5月
新渡戸文化子ども園

食中毒に注意しましょう！



食中毒は、食べ物や飲み物が原因で、腹痛や下痢、発熱などの症状が起こることです。食中毒は1年をとおして発生していますが、気温や湿度が高くなり、ジメジメするこれからの時期は、食中毒が発生しやすくなります。食中毒を防ぐには、菌を「つけない・増やさない・やっつける」ことが大切です。

食中毒予防の3原則！『つけない・増やさない・やっつける』！

〇こまめに手を洗う

菌は人の手を介して広がります。石けんを使ってきれいに手を洗いましょう

〇調理器具や食器、ふきんは清潔に

汚れているとそこから菌が増えます。使ったらきれいに洗い、しっかり乾燥させましょう

〇肉や魚の扱いに気をつける

生の肉や魚には菌が付着していると思って扱いましょう



6月4日~10日は『歯と口の健康週間』です！



みなさんはよくかんで食事をしていますか？丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。よくかんで食べると唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食事を味わうことで満足感が得られて食べ過ぎを防ぐことができたりと、からだにとっていいことがたくさんあります。

☆☆☆虫歯を防ぐ食べ方☆☆☆

食事やおやつは時間を決めて食べる！



よくかんで食べる！



目安は一口30回！！

好き嫌いせず、バランスよく食べる！



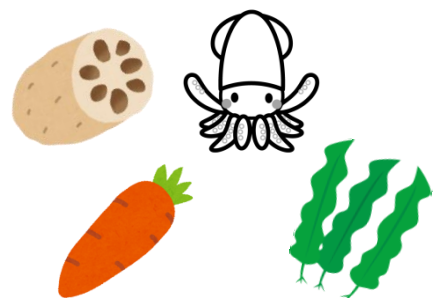
あめやチョコレートなど歯にくっつきやすいものはなるべく控える！



食べた後はしっかり歯を磨く習慣をつける！



れんこんやごぼうなどの根菜類など、かみごたえのあるものを意識して食事に取り入れましょう。



毎年6月は「食育月間」



毎年6月は「食育月間」と定められています。『食育』とは「食」について考えることで、自然や季節を感じながら日々の生活を充実させたものにしようという取り組みです。生きていくうえで心もからだも健康に過ごしていくためには、小さいころからさまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。「食べることは「生きること」です。「食」について、改めて考えてみましょう。

心がけてみませんか？

食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

朝食を食べる習慣をつける	ゆっくりよくかんで食べる	家族で食卓を囲む	食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける
一緒に食事の支度をする	食材の無駄を減らすよう心がける	食品の表示や産地など意識して食品を選ぶ	郷土料理や行事食を取り入れる

5月の郷土料理 長崎県

5月は「長崎県」の郷土料理が給食で登場します。31日（水）の午前のおやつで『つきあげ』を作ります。蒸したさつまいもをつぶしてから成型して油で揚げます。さつまいもをつぶして（ついて）から揚げるので『つきあげ』という名前がついたそうです。長崎県では昔からおやつとして食べてられているそうです。そして、6月1日（木）の給食で『長崎ちゃんぽん』を作ります。『長崎ちゃんぽん』は長崎県の麺料理です。豚肉・魚介類・野菜などのたっぷりの具材と太い麺、白濁したスープが特徴です。ちゃんぽんという名前は中国語の簡単なおはんとという意味の「喰飯(シャンボン)」や、ポルトガル語の混ぜるという意味の「チャンポン」からついたそうです。



年長組お料理実習 新渡戸みそづくり

5月11日に年長組のお料理実習があり、新渡戸みその仕込みをおこないました。大豆をつぶし塩と麴を混ぜお団子を作りました。そして大きな樽にお団子をすべて入れました。おいしくなるようみんなで心を込めて仕込んだみそは来年の2月に出来上がります。どんなみそに出来上がるか楽しみですね！



5月のまごわやさしい給食

5月のまごわやさしい給食は、グリーンピースやかつお、新じゃがなどの旬の食材をたっぷりと使用しました。『グリーンピースごはん』に使用した生のグリーンピースは、冷凍のものとは違い甘みがありホクホクとした食感が特徴です。新じゃがで作ったお団子の入った『芋団子汁』はもちもちとしたお団子の食感が人気でおかわりをしてくれているお友だちがたくさんいました。

