

給食だより

杉戸みちのご保育園
令和7年6月1日

新年度がスタートして、早いもので3カ月目となりました。子ども達もすっかり園での生活リズムになれてきました。この頃は梅雨になり、じめじめとした気候で食中毒が起こりやすくなる時期です。食品も衛生的に取り扱い、食中毒予防をしっかりとしていきましょう。

咀嚼って？



「よく噛んで食べましょう」と昔から言われてきた言葉に大事な理由があるのはご存じですか？

よく噛むことが心と身体の健康を保ち元気に長生きすることに大きく関わっています！

食べ物をよく噛むことで「より良い食べ方」と「豊かな生活」につなげていきましょう。

よく噛むために大切なこと かむときの①②③



よく噛んで食べると、
この回数噛んでいる
ことになります

- あ あごへの影響・しっかり噛むことにより口の周囲の咀嚼やく筋を鍛える
- い 胃腸での消化・吸収を高める
- な なんでも食べて生活習慣病予防
- の 脳への活発な刺激
- だ 唾液がたくさん出る
ダイエット効果



食育活動

6/28 パフェの日

今月の28日はパフェの愛好家とパフェを扱う洋菓子業界が制定しました。1950年6月28日に日本史上初の野球の完全試合が達成されたことを記念してパフェの語源である「パルフェ」と同じく「完全な（パーフェクト）」という意味があることから「完全試合」に通ずるとして制定されました。



今月、らいおん組さんは食育がたくさんあります。

5日に梅ジュース作り、10日は3食群のお話。21日は親子カレー作りで野菜を切ります。カレー作りはご家庭でも取り組める食育になりますので、包丁の練習を試みるのもいいですね。

