

6月の食育だより

2021年 5月 27日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又



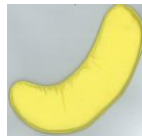
雨にうたれて紫陽花がきれいに咲き始める季節になってきました。湿度の上昇するこの季節は細菌類の繁殖期でもあります。給食室では、食中毒予防の三原則「清潔・迅速・適切な温度管理」をしっかり守って給食作りをしています。ご家庭でも、手洗い・衛生的な調理など、身の回りの衛生には十分気を付けていきましょう。



伊豆市子育て支援課の栄養士(植松さん)が4・5歳児に食育教室を実施してくださいました。



健康のパロメーター4種類のうんち



バナナうんち

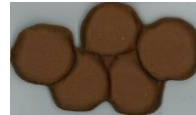
一番元気なうんち！

バナナうんちまであと一歩。もう少し緑のげんキッズを食べよう。



もこもこうんち

あと一歩。もう少し緑のげんキッズを食べよう。



ころころうんち

緑のげんキッズを食べ、水を飲んで運動をしよう。



びちびちうんち

体調の悪いときのうんち。4つのげんキッズに手

黄・赤・緑・白のげんキッズを？(はてな)ボックスを使ってわかりやすく説明してくれました。

食べたものが体の中を通して元気にしてくれて、いらなくなったかすかうんちになって外に出るまでの話を興味深く聞くことが出来ました。

★献立づくりのポイント



1 1汁2菜を基本とする

ごはんを中心として、1汁2菜の献立にすれば、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

2 最初に主菜を決める



献立は、はじめに子どもの成長に欠かすことのできないたんぱく質源となる主菜を決め、その次に、主菜に合った副菜を考えるのがベスト。計画的に考えることで、日々の買い物の負担が減るだけでなく、栄養バランスもよくなります。

3 主菜に合わせて副菜を決める



副菜は、野菜や芋、きのこ、海藻などを組み合わせたおかずにしましょう。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になります。いろいろな食材を食べることで、健康を維持することができます。

4 汁は「出汁」をベースに具を決める



出汁は、子どもにとって安心できる味です。食材は、主菜・副菜とかぶらないようにすることで、栄養バランスがさらにアップします。



生活リズムがんばりカードご協力ありがとうございました。集計結果は別紙にて報告させていただきます。



おにぎり持参のお願い



今年度の食育の取り組みの一環として、家庭と園との連携を図るため、ご家庭からおにぎりを持参して頂く日を設けさせて頂きました。

持参日 6月10日(木)

対象クラス 幼児 ひまわり・さくら・こすもす組

主菜・副菜・汁物・デザートを提供はありますので、お子さんの食べられる量のおにぎりを一緒に作って持参してください。

この日はひまわり・さくら組は園で栽培したじゃがいも・玉ねぎを使ってみそ汁作りを各クラスで行います。

乳児クラスは通常通りの給食提供となります。



いそがしい朝ですがご協力お願いします。



1

2

3

4