

食育だより

ご卒業、おめでとうございます。園では、年長さんのリクエストメニューを中心とした「お別れ給食が始まります」今まで食べた給食の中で思い出に残った献立やおやつを提供していきます。

小学校で勉強する時には、朝ごはんを食べて、先生の話が集中して聞けるようにしたいものです。今からでも、毎日の食生活を見直してみませんか。自己免疫力高め、感染症から身を守りましょう。そのためにも、三食バランスよく食べるのが大切です。



朝・昼・夕 3食きちんとたべよう

カゼの予防 ここがたいせつ



カゼの予防に食事も



ひとごみにはなるべく出ない

家に帰ったら、必ず手洗い、うがいをする。

規則正しい生活をする。



いろいろくふうしてね

てを あらおう

① せっけんをつける ② てのひらをあらう ③ てのこころをあらう ④ ゆびのさきをあらう
⑤ ゆびのあいだをあらう ⑥ てくびをあらう ⑦ みずであらいながす ⑧ きれいにふく

たべる まえ・トイレのあと・そうじのあとは てをきれいに!

新型^{しんがた}コロナウイルス
感染症^{かんせんしょう}や食中毒^{しょくちゅうどく}
から身^みを守るため
に、しっかり^{おこな}行い
ましょう。



しょっきのならばかた

ふくさい (おかずなど)	しゅさい (おかず)
しゅしょく (ごはんなど)	しるもの (みそしる、すましなど)

しゅしょくはひだり、しるものはみぎ、はしは、てまえだよ

よいしせいでたべよう

おちゃわんはてにもつ
せなかはまっすくのばす
ゆかにあしをつける
ひじをテーブルにつけない

楽しく、時間内に食べるにはどうしたらいいのかな

はしやスプーンなど、うまく使うといいよ。しっかり、噛んでたべましょうね。

基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がいつそうおいしくなります。

- ① さとう・・・他の調味料より素材にしみこみにくい。
- ② しお・・・少量で味が変化するので加減して入れる。
- ③ すず・・・酢の物は塩でもんで水分を出してから使う。
- ④ せそ(醤油とみそ)・・・風味が飛んでしまうので、後から入れる。

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 咀嚼力アップ
- ② 葉中方・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり「カミカミだよ」「よく噛んで食べると美味しいよ」などと声かけをしながら、よくかむ習慣をつけましょう。