

子ども達が園庭で育てている夏野菜も収穫できるようになり、給食にも取り入れています。 厳しい暑さが続きますので、夏野菜をたくさん食べて、夏バテ予防していきましょう!

## 夏場に 食欲増進する食事

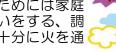
夏は暑さで食欲が減退しがちです。 夏バテを防ぐためにも、カレー粉や 梅、レモンなどの酸味を使って、食欲 増進を図りましょう。スパイスは風味 を増すだけでなく、食欲増進や消化を よくするなど、さまざまな効果 があります。

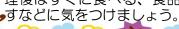
1 II 🚺 1 📂 🛂 5





気温や湿度が高くなり、食中毒が発生し やすい時季になりました。食中毒の中で発 生件数が多いのはサルモネラ菌やカンピロ バクターなどによる細菌性中毒とウイルス 性中毒で、この2種類で全体の約8割にな ります。食中毒の予防は、細菌やウイルス を「つけない」「増やさない」「やっつけ る」ことが3原則です。そのためには家庭 でも、調理前はしっかり手洗いをする、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通









6月の食育活動では、さくら組さんと野菜の皮むきを行いました。ピンク帽子さん・むらさき帽子 さんは玉ねぎの皮むき、きみどり帽子さんはピーラーを使い人参の皮むきを行いました。玉ねぎの皮 むきでは、中が何色かみんなで予想したり、匂いを嗅いだりしながら、皮むきを楽しみました。 「てがくさーい」「つるつるしてた」などの発見したことを教えてくれました。人参の皮むきでは、 昨年挑戦した経験もあったため、ピーラーを上手に使い、きれいに皮をむくことが出来ていました。 「にんじんつめたい!」「かわむくとつるつる!」と感触を楽しんでいました。







## 6月の絵本給食

6 月の絵本給食は、 しろくまちゃんのほっ とけーきでした。初挑 戦したホットケーキア ートは子ども達にとて も好評で、「どうやって くまさんかいたの?」と 興味津々でした♪



## 7月の絵本給食

たんぽぽ組「きんぎょがにげた」 さくら組「とうもろこしちゃんのながいかみ」 お楽しみに♪



