7月の給食だより

令和７年６月30日
そが中央保育園

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。

食中毒の種類と家庭での予防

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すなどに気をつけましょう。

６月の食育活動～さくら組野菜の皮むき～

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♪