



平成27年
6月号
栄養士 こみなと

5月は記録的な暑さでしたね。

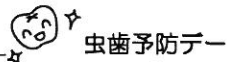
6月になると、むしむし・じめじめとした梅雨の季節に突入です。

気温や湿度が高くなるこの時期は、食中毒が発生しやすくなります。

高温多湿のため、食べ物が傷みやすくなること、暑さにより人の抵抗力が落ちてしまうことが原因とされています。

しっかりとうがい、手洗いを心がけていきましょう。

また、規則正しい食生活をして、元気な体をつくっておくことも大切です。



6月4日は虫歯予防デーでした。保育園でも歯科検診が行われましたが、いかがでしたか？
きちんと歯磨きをすることが一番の虫歯予防ですが、食事の時によくかんで食べることも虫歯予防のひとつです。丈夫な歯を作るために何でもよく食べることも大切です。

- ★歯のお掃除をしてくれる食べ物→ごぼう、レタス、キャベツ、セロリ、果物
- ★歯を強くする食べ物→チーズ、牛乳、しらす干し、海藻類、大豆製品、干しいたけ



～*～ランチルーム～*～



ランチルームではそら、みどり、のぞみ、ひかりさんが順番で食事をしています。

まず、ひよこひよここと小さいそらさんたちがランチルームにやってきます。自分の席を覚えて、ちよこんと座ったら手を合わせていただきます！何をしてもかわいいそらさんです。続いてみどりさん。みどりさんも今年からランチルームでの食事となりましたが、とても落ち着いています。次はのぞみさん。のぞみさんになった途端、お箸を使うのがみんなとても上手になりました。おしゃべりが楽しくてにぎやかです。そして、みどりさんが終わった頃にひかりさんが登場です。順番が最後なので、食べる気マンマンでおかわりがちゃんとおもてなしからチェックしてから着席。おとまり保育の練習で、自分たちでお米を研ぎ、炊飯器で炊いたご飯を自分でよそいます。もちろん大盛りです。

そんな楽しいランチルームで栄養士・調理師も一緒に食事をしています。お時間があるときにはぜひ、保育参観にいらして、給食も一緒に食べてみませんか？！



平成18年に「食育推進基本計画」が制定され、毎年6月を『食育月間』、毎月19日を『食育の日』としました。一生の宝物となる心身の健康に、食育は大きな役割を果たしています。

お家でもできる食育をご紹介しますので、ぜひご家庭でも食育に取り組んでみてください！

親子でクッキング

危険がない範囲でできることは何でもさせてみましょう

みんなで楽しい食卓

テレビを消して家族と楽しい会話をしながら食べましょう

食事のお手伝い

食事の盛り付けやお皿の後片付けをしてもらいましょう

ちょっとだけお味見

味だけでなく食感やにおいなど五感を使いましょう

一緒にお買い物

たくさんの食べ物を見たり選んだりしましょう



ひかりさんのおとまり保育では、自分たちで夕飯作りをするため、この5つすべてを経験します!!

** 保育園での栄養目標量 **

			エネルギー (kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)
1日	乳児	男	1000	25～50	22～33	4.0
		女	900	23～45	20～30	4.0
	幼児	男	1300	33～65	29～43	5.0
		女	1250	31～63	28～42	5.0
保育園	乳児	平均	500	21	17	2.1
	幼児	平均	540	23	18	2.4

園では全園児の身長・体重を集計し、男女別や活動量、喫食状況、保育時間等を考慮したうえで、その年の栄養価の目標値を定め、その目標をもとに毎日の給食作りをしています。保育園で摂る栄養は、1日のうちの40～50%で、あとはお家での食事からということになります。お家での食事もしっかりと摂るようにお願いします。

毎月の予定栄養摂取量は予定献立表の下に記載してあります。あわせてご覧になってください。