

給食 だより

5月に梅雨入りした沖縄。

感染対策の手洗いやうがいには気を付けていると思いますが、
じめじめした今の時期は食中毒にも注意が必要です。

作り置きのもや買って来た総菜の再加熱は十分に、保存は冷蔵や冷凍庫へ入れるようにしましょう。

また、今月は『食育月間』と「虫歯の日」もあります。

食を通して生きる力を育む

小さな頃からの食習慣が身体づくりだけでなく心や様々な影響を与えます
この機会に食についてみんなで考えてみましょう。

命を食べる

時代とともに食は大きく変化し、調理加工された食材がいつでも手軽に手に入ったり便利になりました。
沖縄は特に共働きの家庭も多く忙しい主婦には助かりますが、命ある食材が見えにくくなっています。

沖縄では強い紫外線にも負けない強い野菜が多く、それらはその時期に必要な栄養素がたくさん！

体も心も、そして脳も成長途中にあり、大人よりも影響を受けやすい子供たち。

食べ物や人への感謝の気持ち、食文化やマナーの伝承、

食べることは生きるための基礎である事を改めて考えてみて下さいね。

小さいころからきちんと「食」の意味を伝え、食べることが生きるための基礎であり体を作る素（もと）
であることに気づいてもらいたいと思い、園では様々な食育活動に取り組んでいます。

「食物を育てる」

食べ物は買って食べるものではなくその前に育ててくれる人がいる
育てる大変さ・楽しさを知る。食材に興味を持つ

「調理する」

洗う・切る・作る、それぞれの意味やお料理を作る人への感謝の気持ちを持つ

「完食する」

自分で食べられる量を知り完食する事の大切さを知る

「献立の材料を知る」

その日の献立の食材を読み合わせ食材に興味を持つ

「感謝をしていただきます」みんなで一緒に「いただきます」「ごちそうさま」

パパッと元気レシピ

《なべーらー餃子》

●へちまの皮をむき5mmくらいのコロコロにカット。

●豚ひき肉、みじん切りにした生薑、ニンニク、塩、しょうゆ、ごま油を混ぜへちまを混ぜる

●餃子の皮で肉だねを包み、フライパンに並べ焦げ目が付いたら湯を入れ蒸し焼きする。仕上げにごま油を入れ焼き上げる。

へちまが苦手なこともたちもへちまと分からずに食べてくれるかも！

美味しく食べてください！



6月4日～は虫歯予防デー

～よく噛んで食べよう～

歯は虫歯になるとケガなどのように、

自然に治るものではありません。

一生使わなくてはならない唯一のものです。

普段の歯みがき習慣も大切ですが、

食べ物をよく噛んで食べる事で虫歯予防だけでなく

いろんな効果があるんです。

噛む効果は「卑弥呼の歯がいーぜ」と覚えてね！

ヒ…肥満予防 ミ…味覚の発達 コ…言葉の発達

ノ…脳の発達 ハ…歯の病気予防 ガ…がん予防

イ…胃腸快調 ゼ…全力投球(体が活発になる)