



# 食育だより



令和5年度 6月 NO.1



## 6月は「食育月間」です。



毎月19日は、食育の日です。この日は、農林水産省が取り組む「食育推進施策」のひとつ。平成18年の食育推進会議で、作成された食育基本計画で制定された記念日になります。食育の日の日付は、なぜ毎月19日になったのでしょうか。食育の「育(いく)」が「19」を連想させることに由来します。加えて「食(しょく)」が「しょ→初→1、く→9」で「19」を連想させることも、食育の日が19日になった理由とされています。

6月の食育では、コロナで出来なかったクッキングを再開しようと考えています。うめ組さんで夏野菜カレーを作ることを計画しており、感染状況を見ながら実施を行いたいと思っています。クッキングの時に感染症が流行していないことを願っています。

### 食育とは…？

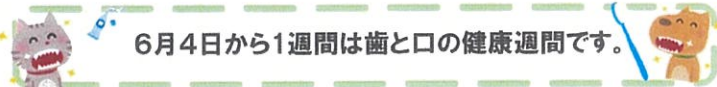
食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。



夏野菜たっぷりのカレーを作りましょう。



## 6月4日から1週間は歯と口の健康週間です。



美味しく食べるために虫歯を予防しよう。

- ・口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む1番目の消化器官です。虫歯になると、おいしいものを食べられず消化にも影響が出てしまいます。虫歯は、虫歯菌が食べ物から酸を作り出し歯を溶かして起こるので、食事に大きく関係しています。
- ・虫歯予防で一番大切なのが、歯磨きです。自分でしっかり磨けたと思っても、磨けていないことがあります。お子さまが歯磨きをしたあとは、仕上げを行い虫歯予防をしましょう。
- ・おやつのお菓子などをだらだら食べずに、決まった時間に食べることや適度に硬く、食物繊維が多く含まれる根菜類や昆布などを食べましょう。
- ・ほかにも、しっかり咀嚼することも大切です。しっかり咀嚼することで、唾液を分泌し、口の中の食べかす、ばい菌などをきれいに洗い流す効果もあり、虫歯菌が食べ物から酸を作り出すことを予防できます。

## 食中毒にご用心を！！



細菌による食中毒にかかる人が多くするのは気温が高く、細菌が育ちやすい6月から9月ごろです。

ウイルスによる食中毒は冬に流行します。また、キノコや魚のフグなどには、自然に有毒な物質を含んでいるものがあり、そういったものをまちがえて食べることで食中毒になることもあります。食中毒を起こす細菌は、土の中や水、ヒトや動物のひふや腸の中にも存在していて、とくべつな菌というわけではありません。そのため、食品を作る途中で菌がついてしまったり、家庭で料理したものをあたたかい部屋に長い時間置いたままにしておくと、細菌が増えてしまいます。

園では食中毒予防のために、給食において生で使用する野菜・果物に関しては保健所指導のもと、電解水にて殺菌消毒をして使用し、加熱する食材に関しては、中心温度計を用いて75℃以上1分以上の測定を確認し、提供しております。

## さくら組さん

スナックエンドウの筋とりをしてもらいました。



## 嗜好調査結果

ゆり組さんでお給食の嗜好調査を行いました。好きな物には○、嫌いなものには×を付けてもらい、人気のあるお給食などをピックアップし、ゆり組の皆さんにアンケートを答えてもらいました。人気がある上位3個と不人気の下位3個を表にしてみました。

	人気	不人気
1位	ごはん チキンナゲット	麦ご飯
2位	ハヤシライス カレーライス	ポークビーンズ ごまあえ
3位	メロンパン 肉じゃが	ひじきのミルクィ サラダ

小栗保育園  
給食室