



# 6月 給食だより



令和3年6月号  
立石いろは保育園  
栄養士 佐藤

これから梅雨が到来し、天気が不安定な日も増えてくる季節になりました。天候による気温差や夏に向けて暑くなっていくこの時期は大人も子どもも体調を崩しやすい時期になります。十分な睡眠や休息を取り体調管理に気をつけましょう。ジメジメとした天気が続くと食中毒も気になります。食事の前の手洗いうがいはコロナウイルス感染予防にも効果があり、手のバイキンをきちんと落とすことで食中毒予防にも繋がります。日々の手洗いうがいをご家庭でも忘れずに行ってください。

## With コロナ時代の子どもの食事

## 食育スタートします！！

公益社団法人 日本小児保健学会 栄養委員会は様々な制約がある現況下において、可能な限り子ども達の健やかな成長・発達を促す事を目指して、一般の方に向けた子どもの栄養に関する提言（10項目）を作成しました。その内容を2回に分けてお伝えしていきます。家庭での食事の機会が増えていきますので、参考にいただければ幸いです。

※黄色い部分は公益社団法人 日本小児保健学会のホームページより引用しています。

### ①水分を十分に与えましょう。

子どもは体重1kgあたりの水分の必要量が大人よりも多いです。しかし、一度にたくさん水分を摂取するのではなく、こまめに水分補給をすることを心がけましょう。

### ②おやつは、自然な食べ物を選びましょう。

菓子類より、芋類・果物・牛乳・乳製品などが適しています。

### ③新鮮で良質なたんぱく質を与えましょう。

ハムやソーセージより魚・脂が少ない肉・大豆・大豆製品卵などを利用しましょう。

※ただし、食物アレルギーで制限中の食品は除いてください。

### ④飽和脂肪酸を抑え、不飽和脂肪酸を与えましょう。

飽和脂肪酸を多く含むものは、バターや脂の多い牛肉・豚肉など、不飽和脂肪酸を多く含むものは、青魚・アボカド・オリーブ油などです。

### ⑤トランス脂肪酸の摂りすぎに注意しましょう。

トランス脂肪酸はファーストフード・ピザ・ドーナツやフライドポテトなどの揚げ物・クッキー等の焼き菓子・マーガリンに入っていることが多いです。

5月の大型連休が明けたあたりから初夏に美味しいそら豆やスナップエンドウなどの食材がお店にも並ぶようになりましたね。6月はしずく組さんとひなた組さんにそら豆に触れる食育を行いたいと思います！

7月8日には他のクラスのお友達にも枝豆やトウモロコシに触れる食育も計画しています。食材に触れ下処理を行うことで食への興味をもってもらい、食事の時間が楽しくなるような取り組みを行っていきますので楽しみにしてください。また、食育に使用するエプロンなどを持ってきていただくように各クラスお声掛けをさせていただきますので、保護者の皆様にはご協力のほどお願いいたします。

### 6月の食育・行事食のご紹介

- 6月1日 ひなた組食育 午後おやつ そら豆ごはん
- 6月16日 プランター栽培のお野菜が給食に登場します！  
プランター農園メニュー
- 6月18日 しずく組食育 午後おやつ 大空ごはん  
※大豆と空豆が入っているので大空ごはんです🍷
- 6月23日 幼児クラス 梅ジュース作り

みんなで梅ジュースを作ってみましょう！

※作った梅ジュースは飲まずにみんなで観察しましょう！

