



# 給食だより

# 6月



蒲田らびっと保育園

2026年6月1日  
栄養士 金子

雨が降ったり晴れたり、天気がコロコロと変わる梅雨の時期。外遊びができない日が増えても、子どもたちは元気いっぱいに過ごしていますが、不安定ながらも着実に上がっていく気温のなかで、知らず知らずのうちに体力や食欲が落ちることも。季節の変わり目は、いつも以上に規則正しい生活習慣を意識して、体調管理をしていきましょう！外には雨に濡れたあじさいがキラキラと輝く季節です。今月は、おやつにきれいなあじさいゼリーを提供する予定です。涼しげな食事を取り入れて、ジメジメした梅雨を乗り切りましょう！

## もぐもぐタッチ

### ★ももぐみ★

25日(木) バナナジュース作り

### ★ゆりぐみ★

5日(金) お口と歯を元気にしよう

26日(金) ゆで卵の殻むき

※ゆりぐみさんは、26日(金)の活動時、エプロンと三角巾を使用します。

## よく噛むことの大切さ



### 6月4日から10日は虫歯予防デーです



噛む機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。「しっかり噛む」ということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかりと身に付けることが大切です。ですが、ただ噛む回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化は難しく、楽しくおいしく食べ物を味わう機会を多くもち繰り返す中で、よく噛む習慣が身についていくのです。

### 噛むことは良いこといっぱい！健康な体づくりのために、しっかり噛もう！

- ・噛むことで分泌される唾液が消化を助けてくれます
- ・満腹中枢を正常にし、食べ過ぎを防ぎます
- ・唾液は歯を丈夫にし、虫歯を防ぎます 噛むことで天然の歯ブラシに！
- ・味覚の発達を促します
- ・あごの筋肉が発達し、歯並びが良くなります
- ・脳の機能を活性化します



## 食中毒に注意しましょう

細菌が増殖しやすい気温と湿度が揃う6月以降は、食中毒が増えてくる時期です。いつも以上に注意しましょう。

### ！ 食中毒予防の三原則 ！

- ①菌をつけない！  
手・器具・材料をしっかり洗う
- ②菌を増やさない！  
作ったものはなるべく早く食べる
- ③菌をやっつける！  
しっかり加熱・殺菌する



## 正しく手洗い



①よく濡らした手に石鹸をつけて手のひらをこする



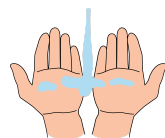
②手の甲をのぼしてこする



③指先・爪もよくこする



④指はねじり洗いをする



⑤流水でしっかり洗い流す