



給食だより



2026年6月
社会福祉法人栃の木福祉会
豊里こども園
管理栄養士 下山 美樹

梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。じめじめと湿度があがってくるので、食中毒などの細菌繁殖しやすい季節でもあります。気分が下がりがちな季節ですが、体調・衛生管理には十分に気を配りましょう！

6月は食育月間

毎年6月は、国が定めた『食育月間』です。食育は身近な所であり、意識しなくても食育に繋がっていることが多くあります。この給食だよりをきっかけに、身近にある食育について振り返ってみてください。『食育』と意気込まなくても、日常の食生活の中に食育はたくさんあります。日常の中で、食を大切にしていけたらいいですね。

また、保育園で行っている食育や親子でできるおやつレシピもこの給食だよりで紹介していきます。

◎ご家庭での身近な食育

☆一緒に楽しく食事をする

食事を誰かと共にすること(共食)で、より楽しい食事の時間を過ごすことができます。「どんな味がする?」「おいしいね」などお子さんと会話をしながら、食べる楽しさを味わいましょう。



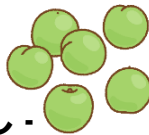
☆調理しているところを見せる

お子さんに鍋の中を見てもらったり、食材を炒めて「ジューツ」という音を聞いてもらったりすることで、調理前の食材の形を知ることができたり、調味料の役割を知る良い機会になります。



旬の食材紹介：梅

梅の酸味成分でもあるクエン酸やリンゴ酸などの有機酸は、糖質の代謝を促し活性化させる働きがあります。また、**消化促進・疲労回復・美肌効果・高血圧予防**などの効果があります。



梅の代表的な食べ物 - 梅干し -

梅干しは日本の伝統的な保存食で、塩漬にした梅を天日干しをして作られます。そうすることで長期保存が可能になります。

梅干しを食べた時に感じる酸味はクエン酸であり、筋肉の回復を促す働きがあり、**疲労回復**をサポートしてくれます。

また、酸っぱさから唾液が多く分泌されることで**食欲増進**の働きのサポートや**消化の助け**もしてくれます。



食中毒

じめじめとした梅雨が続く、湿度の高いこの時期は細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える時期です。食品管理に注意する事はもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「**菌をつけない**」ことです。トイレの後や食事の前には必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

下痢の時の食事

下痢の時はおかゆやうどん、白身魚、豆腐などの消化にいいものを与えましょう。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや、繊維質が多い海藻や根菜類、腸を刺激する乳製品や柑橘類は控えましょう。

