



たんぽぽ共同保育園給食室 2026年(令和8年)6月

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。
この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気がつかずに食べてしまうこともあります。

★しっかり加熱 ★できたらすぐに食べる ★冷蔵庫で保存
食品管理に気をつけてください!!



☆食育活動☆



・5月は、うさぎ組さん・ぞう組さん・らいおん組さんに、玉葱の皮むき、そら豆のさや取り、スナップえんどうのすじ取り、レタスちぎり、しめじ割きなどのお手伝いをしてもらいました。回数を重ねるごとに、とても上手にできるようになり、子どもたちの成長を感じています。



・6月は、くじらグループさんのお泊り保育に向けて、お米研ぎを行う予定です。お米の感触や、水の変化を感じながら、食への興味につなげていきたいと思います。

「食べる機能」を育てるコツ

☆あせることなく、ゆっくりすすめる☆
子どもが上手に食べられないと「栄養が不足するのでは？」と心配になることもあると思います。乳幼児期には、突然、食べる事を拒否する時があります。今まで平気だったものを、嫌がって吐き出したり、飲み込まずに口内に溜めたり。そんな時に、無理強いするのは逆効果。少し前の食形態に戻したり、自分で持って食べられるものにするなど、焦らず、おおらかな気持ちで対応しましょう!

わんぱくだより 6月号より



おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

たんぽぽレシピ

『夕焼けおにぎり』

材料(1人分)：米 28g しらす 2g 人参 8g
醤油 1.4g 本みりん 0.5g 塩 0.1g

作り方

- ① 人参は、みじん切り。しらすは、さっと茹で、水気を切る。
- ② 米を研ぎ、調味料・人参を一緒に炊く。
- ③ 炊きあがったら、しらすを混ぜる。
- ④ 食べやすい大きさに、にぎる。

