



食育だより



令和 8 年度
ニッコトラスト
長井市給食共同調理場

梅雨の時期、雨の日は肌寒かったり、晴れ間は暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。季節の変わり目で食欲が落ちたり、体調を崩しやすくなります。また、気温や湿度の上昇により、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。食中毒や体調管理に気を付けて過ごしましょう。毎年6月4日は「6(む)4(し)」という語呂から「虫歯予防デー」。それに合わせて4~10日までの1週間は**歯と口の健康週間**となっています。よく噛んで食べることは唾液の分泌を促し、むし歯予防につながります。きれいな歯を守る週間をつけましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、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



使用している食器類は、軽くて持ちやすい大きさのお椀やお皿です。使いやすい食器を使用することは食べることへのモチベーションアップにつながります。スプーンやフォーク、六角箸を使って、ひとりで食べようとする意欲を育てていきたいですね♪

5月1日はこどもの日献立！

- ・ごはん
- ・鯉のぼりミートローフ
- ・白花豆のサラダ
- ・春雨とパンダなるとのすまし汁
- ・いちごゼリー

ケチャップで自由に鯉のぼりの絵を書いてもらいました♪



キレイに手を洗ってますね！



食べられる量を盛り付けてもらいます♪

こぼさないようにそ〜っと、気を付けて…



みんなでいただきます！



児童センターへ
巡回のご挨拶に
行ってきました！



今回は平野児童センターの様子をご紹介します。食事の前にはしっかり手を洗って、準備したり、自分の順番まで静かに盛り付けを待つ姿が印象的でした！
”食べられる量を考えて盛りつけてもらう”、”もっと食べられるなど思ったらおかわりをする” 当たり前のことかもしれませんが、自分のおなかと相談しながら、しっかり食べる子どもたちの食に対する意欲がみられました。

