



給食だより

令和7年6月
エレナ保育園

雨の多い季節になりました。6月はじめじめとした日が続きますが、子どもたちは元気いっぱいに過ごしています。湿気や気温の変化で体調を崩しやすくなる時期でもありますので、バランスの良い食事での調子を整えていきましょう。

6月旬の食材

6月は、とうもろこし・なす・トマト
オクラ・ズッキーニ
など夏野菜が旬を迎えます。
体を冷やしたり、水分補給を助けてくれたりと、
暑さに備える自然の知恵が
詰まった野菜たちです。
「ちょっと苦手かな？」と思う食材も、
お友だちと一緒に食べられることも。
みんなでの食事が、
挑戦のきっかけに
なっています♪



水分補給をしっかりと！

暑くなり始める6月は、
気づかないうちにたくさん汗をかいています。
のどの渴きを感じにくい子どもには、
こまめに水分をとる習慣がとても大切です。
食事に汁物を添えたり、遊びの合間や
お昼寝後に麦茶を一口飲むこと。
水分だけでなく、塩分やカリウムを
含むスープ・味噌汁なども
おすすめです。



食材と一緒に選ぶ・触れる・料理する

食べることに興味を持つために、食材に触れる機会を増やしましょう。
買い物・料理・盛りつけなどのちょっとしたお手伝いも立派な「食育」になります。
スーパーで食材と一緒に選んでみたり、
トウモロコシの皮むきやレタスをちぎるなど、簡単なお手伝いからスタートしてみましょう。
また、「これ〇〇ちゃんが洗ってくれたきゅうりだよ！」
と伝えると、子どもは得意げに口に運ぶことも。

食欲が落ちる日もあります

湿度や気温の変化で、食欲がない日もあります。
そんな日は「食べる＝楽しい」という
気持ちを育むことが大切です。
少しずつごはんを盛りつけて
「完食」したという自信を持たせたり、
「がんばって食べよう」より「一緒に食べよう」と
声かけすることで、大人と一緒に食卓を囲む
安心感が生まれ、
自然と食べたくなる
ことがあります。



食中毒に気を付けて

湿度が高くなるこの季節は、食中毒予防
がとても大切です。作り置きや
食材の加熱にご注意いただき、梅雨の時期
を安全に乗り越えていきましょう。

- ・調理前、食事の手洗い
- ・アルコール消毒の徹底
- ・調理器具・食器の高温洗浄と消毒
- ・食材はしっかり加熱調理し、保存温度も管理。

