



食育だより 6月号

令和8年5月25日
社会福祉法人 国立保育会
宮前おおぞら保育園 給食室

季節の変わり目で、体力が落ちて疲れが出やすい梅雨に入ります。バランスの良い食事や睡眠をしっかりとりよう意識して、元気に過ごしていきましょう。また、この時期は食中毒が起こりやすくなりますので衛生管理には十分注意しましょう。

家庭での食中毒の予防法



細菌をつけない

こまめに手洗いをしましょう。生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにしましょう。

生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存は避けましょう。

清潔な容器やラップを使用して保存しましょう。

加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べましょう。特に肉や魚は十分に加熱することを意識してください。布巾や調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌しましょう。

6月の食事目標

「衛生面に配慮する」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯が弱ると食べることがむずかしくなり、十分な栄養をとることができなくなります。歯の健康を保つためにも、食事のあとの歯みがきは大切です。食後の歯みがきの時間を子どもと一緒にとり、習慣づけができるといいですね。



～食育活動～



6月3日（水）

「バター作り」・・・ひかり組



6月5日（金）

「お好み焼き作り」・・・にじ組

6月8日（月）

「そら豆のさやむき」・・・つき組

6月9日（火）

「キャベツちぎり」・・・うみ組



**エフロン・三角巾のご用意を
よろしくお願ひします。**



豆腐フラウニー

6月の献立より

【材料（幼児4人分）】

- ・絹ごし豆腐 80g
- ・ミックス粉 80g
- ・ココア 4g
- ・砂糖 12g
- ・油 6g



【作り方】

- ① 豆腐を滑らかにつぶす。
- ② ①に粉類、砂糖を加えてよく混ぜ、さらに油を加えてよく混ぜる。
- ③ 天板またはアルミカップに流し、オーブンで10分程焼く。