



6月 給食だよ!



令和8年6月1日 幼保連携型認定こども園 中央文化保育園

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。
この時期は、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。
いつも元気な子どもたちも何となく活動が鈍くなり、食欲が落ちるなど体調を崩しがちです。
規則正しい食生活を心がけ、手洗い・うがいで病気を防ぎましょう。

ビタミンは体づくりのサポーター

ビタミンは体の機能を維持する他に、子どもの脳の発達にも影響する大事な栄養素。水に溶けやすいけれど即効性がある『水溶性ビタミン』と、油と一緒に摂ると吸収力がアップする『脂溶性ビタミン』があります。また、他の食材ととることで効果がアップします。



主な水溶性ビタミン

○ビタミンB1

豚肉・大豆・チーズ・緑黄色野菜など。

○ビタミンB2

豚肉・レバー・魚・きのこ類など

○ビタミンC

果物・緑黄色野菜・いも類など。

○葉酸

菜の花・ブロッコリー・アボカド、オレンジなど。

主な脂溶性ビタミン

○ビタミンA

レバー・鶏卵など。油炒めがおすすめ。

○ビタミンD

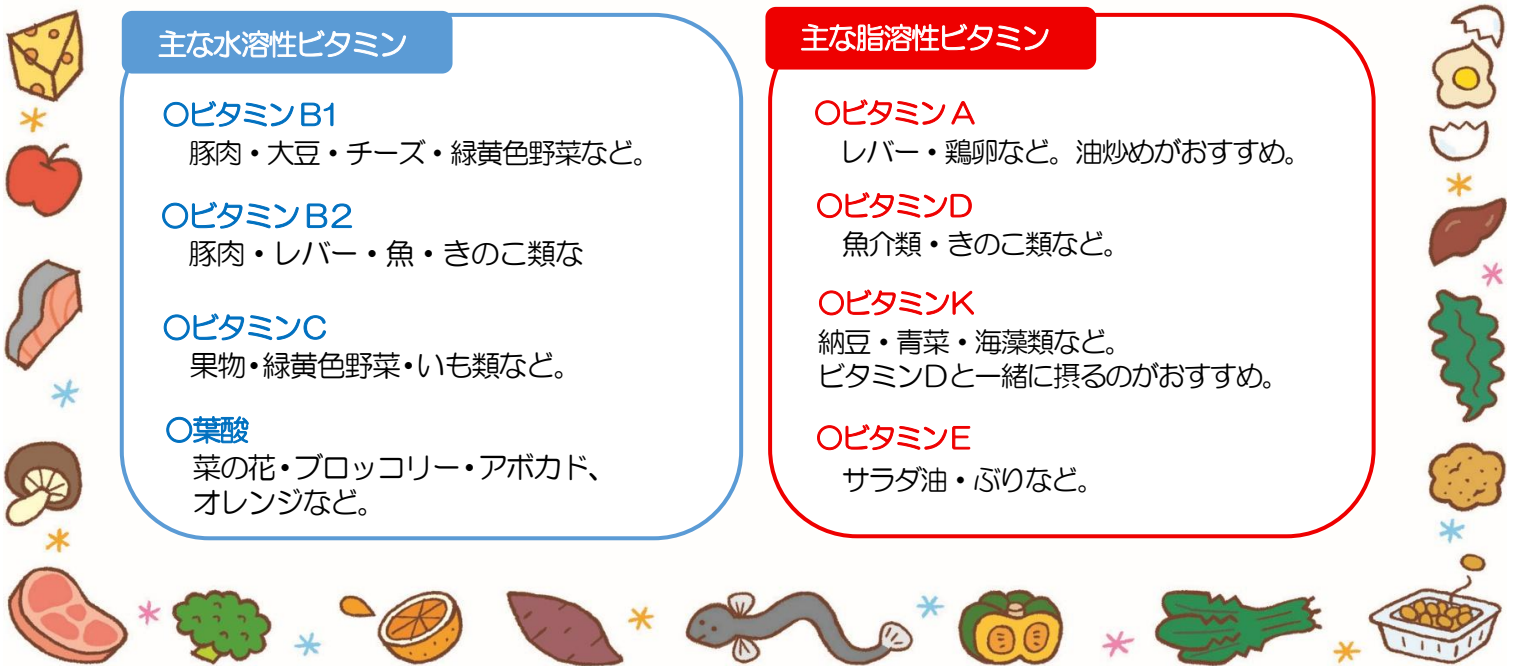
魚介類・きのこ類など。

○ビタミンK

納豆・青菜・海藻類など。
ビタミンDと一緒に摂るのがおすすめ。

○ビタミンE

サラダ油・ぶりなど。



五感で味わう

私たちが『おいしい』と感じるときは五感を使っています。もっとも影響しているのは味覚ですが、温度を感じる(触覚)、匂いをかぐ(嗅覚)、食べる音を聞く(聴覚)、目で見ると(視覚)など、さまざまな刺激が脳に伝わって感じます。さらに、『食事の雰囲気』も大切。せいかくの料理も、一人で食べる、会話もなく黙々と食べる……では、あまりおいしさは感じられません。今日からできることを少しずつ意識してみませんか?



6月4～10日は 歯と口の健康週間

歯と口の健康週間とは、厚生労働省・文部科学省・日本学校歯科医会、日本歯科医師会の4つの機関が毎年実施している啓発活動です。虫歯や歯周病を予防し、将来にわたって健康な歯を維持するための生活習慣を見直す一週間とされています。

健康な歯を守るために

- ☆ よく噛んで食べる
- ☆ 口の中を清潔に保つ
- ☆ 定期的な歯科受診



6/4(木)の献立は、鶏もも肉・ごぼう・切り干し大根・きのこなど、よく噛む食材を多く取り入れています(^^)!