

# 6月給食だより

栄養士



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。菌が増えているのに、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。「しっかり加熱」「できたらすぐに食べる」「冷蔵庫で保存する」など、食品管理に気をつけてください。



## おやつ役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。



5月11日の遠足の日には幼児クラスのみんなにはお弁当を提供しました！  
みんな大喜びで お弁当箱がピカピカでした♪



- ゆかりごはん
- みそ唐揚げ
- ブロッコリーサラダ
- ミネストローネ
- グレープフルーツ

