

# 6月 給食だより

フジオひまわり保育園

梅雨の季節がやってきて、子どもたちは雨の音を楽しみながら園内で元気に過ごしています。ただ、じめじめした蒸し暑い日が続くことで、体力や食欲の低下も心配になるかもしれません。園でも、室内の換気や消毒・除菌などの衛生管理の徹底に務めながら、安心して子どもたちが活動できる環境作りをしていきたいと思ひます。

ご家庭でも栄養バランスのよい食生活を心がけ、元気に梅雨を乗り越えましょう。



## 食育月間

毎年6月は「食育月間」です。園では、自然の恵みや食べ物の旬を知らせながら、食育に取り組んでいます。

おうちでも、食事を通してコミュニケーションを取る、バランスの取れた献立を立てる、生活リズムを整える、食を大切にする気持ちを持つなど、意識してみてください。

## 食中毒

6月は気温・湿度が高くなり、食中毒が増える時期です。予防に大切なのは、「付けない・増やさない・殺菌する」です。石けんを使い、丁寧に手を洗いましょう。また、体調を崩したり免疫力が弱ったりしていても食中毒を起こしやすくなります。

みんなで気を付けましょう。

## 傘のお約束

梅雨の時は、傘をさしてうれしそうに登園する姿がよく見られますが、雨の日は危険なことがたくさん潜んでいます。

- ！傘を振り回さない
- ！傘で遊ばない
- ！使わないときは先の部分を下に向ける
- ！自転車に乗るときはささない  
(道路交通法で禁止されている)

など、けがや事故につながらないように、安全には十分に気をつけましょう。

## 今月の食育

昨年度も人気だった「あじさいゼリー」をみんなで作って食べます！ぶどうジュースのゼリーと、キウイフルーツで、あじさいの花のように盛り付けます。

ジメジメした季節を迎えましたが、冷たいゼリーを食べて、梅雨を乗り越えましょう！

