



三光幼稚園・三光保育園  
**三光食育だより**  
 2018年6月号  
 三光幼稚園給食室



左：「ぜんぶ食べたよ!」



右：ひよこ組の食育

**毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」**

先日は「食育充実と発展のためのアンケート」にご協力いただき、本当にありがとうございました。ただいま集計中ですので、結果をまとめ次第、保護者様にもご報告したいと思っています。

アンケートの中にも「食育って何?」「何をしたらいいかわからない」という回答もあったので、ご家庭でもできる食育を紹介します。お子様と一緒にできることから、取り組んでみませんか(\*^^\*)?

**家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか?**

<p>朝食を食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくりよくかんで食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>
<p>食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける</p>	<p>食品表示や産地を意識して食品を選ぶ</p>	<p>親子で一緒に食事の支度をする</p>
<p>食材の無駄を減らすよう心がける</p>	<p>郷土料理や行事食を取り入れる</p>	<p>家庭菜園や農業を体験する機会をつくる</p>

●●●今月の郷土料理●●●

**6月28日(木)実施予定**

・須古寿司 ・切干大根の炒め煮 ・だぶ ・千一ス

「須古寿司(すこずし)」は、佐賀県白石町須古地区の郷土料理です。ムツゴロウの蒲焼や錦糸卵、桜でんぶ、季節の野菜の甘辛煮など、様々な食材を使った彩りきれいな箱寿司(押し寿司)です。お祭りやお祝いの時に食べられています。給食ではムツゴロウの代わりにアナゴを使用しています。

「だぶ」とは、さいの目に切った鶏肉や根菜、しいたけ、こんにゃくなどをだし汁で煮込んだ料理です。だし汁をたっぷり使って「ざぶざぶ」作るところからなまって、「だぶ」と呼ばれています。

昔から伝わる佐賀県の郷土料理をぜひ味わって食べてみてください♪

**1学期の食育活動を行いました!**

**【年長組】**

虫歯予防のために、歯みがきの仕方や歯を強くする食べ物(カルシウムを多く含む食べ物)についてお話ししました。永久歯が生えてきたお友だちもいるので、虫歯にならないように気をつけましょう!

**【年中組】**

食べる時の姿勢について振り返りました。①まるまりさん(背中がまるまっていること)、②おげひんさん(食事中、気持ち悪くなるようなお話をすること)、③まるみえさん(口の中に食べ物が入ったままお話をすること)、④ひじつきさん(ひじをついて食べること)にならないようにお約束しました。

また、正しい箸の持ち方もみんなで練習しました。

**【年少・たんぽぽ組】**

絵本「もったいないばあさんのいただきます」を読み、心を込めたいいただきます・ごちそうさまの挨拶と食べ物を大切にすることを伝えました。給食の時にはもったいないばあさんも登場して、子どもたちは苦手な食べ物にも1口挑戦したり、全部食べたお皿を得意気に見せてくれました。

**【ひよこ・もみじ組】**

絵本「もったいないばあさんのいただきます」と給食後の「うがい」についてお話ししました。好き嫌いしていないかな?の問いかけに、少し自信のないお友だちも…。これから少しずつ嫌いな食べ物にも挑戦していきましょう。

**食中毒にご注意を!!**

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面には特に気を配る必要があります。食事や調理の前には石けんで手をきれいに洗い、料理を作ったら放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。

**食中毒予防の3原則**

