三光幼稚園・三光保育園

三光食育だより

２０１９年６月号

三光幼稚園給食室

どんなお話かな？（たんぽぽ組）

浮くかな？沈むかな？（年長組）

毎年６月は「食育月間」・毎月 19 日は「食育の日」

食育とは、生きるうえでの基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、様々な経験を通じて「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現できる人間を育てることです。

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

食中毒に気をつけましょう！

これから気温や湿度が高くなる梅雨時は、特に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食中毒予防のために大切です。

１学期の食育活動を行いました！

【年長組】

佐賀でよくとれる、玉ねぎ、アスパラガス、れんこんについてお話しました。その後、どんな野菜が水に浮くか、沈むかをみんなで予想しながら水槽を使って実験しました。食べる所が土の上でできる野菜は水に浮き、土の中でできている野菜は沈むことに気づくことができ、野菜への興味、関心につながったようです。

【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。「難しいな」と思っているお友達も少しずつ上手にお箸を持ってくれると嬉しいです。

【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**いただきます・ごちそうさまの挨拶**と**食べ物を大切にする気持ち**を伝えました。みんなで元気に挨拶の練習もしました。また、お箸をお友達の顔に向けないこと、お箸を口にくわえたまま歩かないことなど､お箸の安全な使い方についてもお話しました。

【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”についてお話しました。「給食を好き嫌いせず食べているかな？」と聞くと元気に「食べたよ！」と教えてくれ、食べることが楽しみになっているようでした。

～今月の郷土料理～

６月 19 日(水)実施予定

・須古寿司　・切干大根の炒め煮　・だぶ　・チーズ

「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。ムツゴロウをはじめとした有明海の魚介類、山の幸などの様々な食材を使った彩りきれいな箱寿司（押し寿司）です。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。