



三光幼稚園・三光保育園  
**三光食育だより**  
 2025年6月号  
 給食室



食育の様子



気持ちを込めて「いただきます！」

**今日の給食は何かな？**

幼稚園の給食も始まってから1カ月ほど経とうとしています。子どもたちは、苦手な物にも挑戦したり、全部食べれたときは褒めて認めてあげたりすることを大事に、子どもたちと関わるようにしています。子どもからの「美味しかった!」「食べれたよ!」はとても嬉しい言葉のプレゼントです。

最近では、「今日の給食は何?」「今日の給食美味しかったよ」と話しかけてくれるお友達がたくさんいます。ランチルームの入り口や保育園の玄関近くに飾ってある給食のディスプレイを親子で覗いて楽しみにしている様子に微笑ましくなります。ディスプレイにはその日の献立や使用食材などを紹介しています。10時半頃になると、給食を入れて飾っているのです。園に来られた際はぜひ見てみてください(\*^\_^\*)

**食中毒の予防のポイント**

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触れる手、まな板やスポンジなど、至る所に存在している可能性があります。食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



**予防の基本は手洗いです**

- ・肉、魚、野菜などは新鮮なものを選び、表示のある食品は消費期限などを確認し、加熱して調理する食品は十分に加熱するようにしましょう。
- ・生の肉や魚と、生で食べる食品は包丁やまな板を使い分けましょう。使い終わったまな板やスポンジは、漂白剤（ハイター）などで消毒したり、ポットのお湯で熱湯消毒を行きましょう。
- ・刺身を食べる際には、皮の表面に火を通したり、酢でしめる調理方法や、ポン酢などで食べることも食中毒の予防に効果的です。

〇●〇**今月の郷土料理**〇●〇

**6月5日(木) 実施予定**

- ・須古寿司
- ・唐揚げ
- ・ブロッコリー
- ・豆腐のすまし汁
- ・チーズ

郷土料理の『須古寿司』については、食育メモに詳しく掲載しています。ぜひ読んでみてください！

**食育活動を行いました！**

**【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**する気持ちを伝えました。絵本に出てくる好き嫌いの多い女の子を見て、「ぼくは、にんじん食べれるよ」「わたしはお魚好き」と少し得意気に教えてくれました。次の日、給食の様子を見に行くと、「もったいない、もったいない」と嫌いな物も一口頑張る姿が見られ、とても嬉しい気持ちになりました。

また、お箸をお友達の前に向けないこと、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”についてお話ししました。絵本を読んだ後は「牛乳も飲めるよ」と子どもの食べてみようという意欲が伝わってきました(\*^-^\*)

そして、うがいで口の中の食べかすがなくなったり、バイ菌がいなくなる様子を見て、うがいの大切さに気づいてくれたようでした。



年長は5月下旬に行い、年中は6月中旬に行う予定です。

**給食レシピの紹介♪**

蒸し暑い日が増えて、冷たい麺が食べたくなる季節ですね。給食でも冷麺（冷やし中華）は子どもたちに人気のメニューです。給食では、冷麺のタレ（醤油味）も手作りしています。麺を買うとタレまで付いてくること多いですが、「もう少しタレが欲しいな…」「今日は手作りしてみようかな」と思われた時などに、ぜひ作ってみてください。

**冷麺のたれ(醤油味) <4人分>**

- ・お湯 300ml
- ・濃口醤油 大さじ3杯
- ・鶏がら 15g
- ・砂糖 60g
- ・塩 1g
- ★お酢 大さじ1.5杯
- ★ごま油 小さじ2.5杯



※Aを合わせて、よく混ぜる。冷めたら、お酢とごま油を加えて完成です。とっても簡単♪