

給食だより

認定こども園 つるがしま白百合幼稚園
2026年(令和8年)6月号



陽射しが強く暑い日や蒸し蒸ししている日が増えてきました。子ども達は汗をかきながら元気に色々な遊びを楽しんでいます。6月になると気温や湿度も上昇してきますが、暑さに身体が慣れておらず、熱中症になる可能性も高まります。水分補給をし、食事と休養をしっかりとるようにしましょう。また、食中毒に注意が必要な時期です。食中毒予防には、まず「手洗い」です。給食室もこれまで以上に気を付けて参ります。

6月4日～10日は“歯と口の健康週間”です

よく噛んで食べることは、身体によい働きがたくさんあります。丈夫な歯をつくり、いつまでも健康でおいしく食べるために、歯磨きはもちろん毎日の食生活が大切です。

《よく噛むことの効果》

★むし歯を防ぐ★

よく噛むことによって出た唾液には、食べもののカスや細菌などの汚れを洗い流す作用があり、口の中をきれいに保つことができ、むし歯の予防につながります。

★食べすぎを防ぐ★

よく噛むと、脳内の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。

★脳の働きがよくなる★

よく噛むと顎の筋肉が動き、脳へ栄養が届き、脳の働きを活発にしてくれます。

★胃や腸の働きを助ける★

よく噛むと唾液が出てきます。唾液は食べ物と混ざって飲み込みやすくし、消化や吸収を助けてくれます。

日本人が食事の際に噛む回数は、一世紀ほど前と比べると半数以下になっているそうです。給食時間の子ども達も、良く噛まずに飲み込んでいたり、固いものを嫌がったりする様子が見られます。鼻呼吸をして口を閉じた状態でモグモグとよく噛んでゆっくり食べることが大切です。また、よく噛みやすいように「適切な量を口に運ぶ」「適量をかじり取る」ことを身に付けつつ、「早く食べるように急かさない」ことにも気を付けていきたいですね。



5月のお誕生会では、年長さんがカレー作りのお手伝いをしてくれました！エプロンと三角巾を身に着け、真剣に丁寧に取り組んでくれました。楽しみにしてくれていた子どもも多かったようです。たくさんの子が「楽しかった！」「またやりたい！」と声をかけてくれました。みんなで作ったカレーはいつもよりおいしかったようです。年長さんはもちろん他の学年の子ども達もたくさん食べてくれました。

食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事でお心配なことや気になること、伝えておきたいことなど・・・何かありましたら、給食室へお声掛けください。