

## 5月給食だより

風が穏やかで心地よい季節となりました。新年度がスタートして1か月が経ち、新しい環境に少しずつ慣れてきた頃でしょうか。園生活では、体をたくさん動かして「お腹がすくりズム」をつくったり、食育活動を通して様々な食材に触れ、「食べてみたい!」という気持ちを育てたりしながら、子どもたちが楽しく美味しく食べられるように取り組んでいきます。

### ☆共食ってなあに?☆

福井市では、毎月19日を『家族でいただきます!の日』として、家族での共食を推進しています。「共食」とは、一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人など、誰かと共に食事をすることです。近年は“核家族化”やライフスタイルの多様化、また、感染症の流行などにより共食の機会が減ってきています。

園でお友達と食べる給食も「共食」ですね☆



◇ご家族の都合などにより、一緒に食べるのが難しい場合でも、一緒に食事の話をする、食事作りのお手伝いをしてもらうなど、ご家庭にあったスタイルの「共食」を見つけて、実践してみてくださいね。

#### ～家族と一緒に食べるとこんなメリットが～

- ・食に関心をもつようになる
- ・楽しく美味しく食べることができる
- ・規則正しい時間に食べることができる
- ・家族とのコミュニケーションを図ることができる
- ・食事のあいさつやマナーを身に着けることができる など



#### ◆◆◆食中毒を予防しよう◆◆◆

これから温度や湿度がだんだん高くなるにつれて細菌類の繁殖期に入ります。食中毒予防の三原則は、菌を食べ物に「付けない」、付着してしまった菌を「増やさない」、付着した菌を「やっつける」です。食中毒予防の基本は“手洗いに始まり、手洗いに終わる”といわれています。丁寧な手洗いや食材の適切な温度管理に心がけ食中毒を予防しましょう。

