

6月 給食だより



令和8年　6月
栄養士　照屋恵美

ジメジメとした梅雨がやってきました。温度・湿度の上昇するこの季節は細菌類の繁殖期でもあり、特に食中毒には気をつけたいものです。
防衛策として、まずは手洗いを徹底しましょう！外から帰ってきた時や食事前は必ず手を洗います。
手を洗うことで食中毒だけではなく病気に関してのウイルスも取り除くことが出来ます。
ハッピーバースディの歌を２回歌うと 30 秒くらいなので、歌いながら手洗いすると楽しみながらできますよ～　ぜひお試しください！

毎年6月は食育月間です

６月は国が定めた「食育月間」であり、食育基本法が制定された時期にあたります。
食事の重要性や正しい知識を学び、食生活を見直す絶好の機会です。



この「食育月間」を機会に、
あなたができることから「食育」に取り組んでみませんか？
その積み重ねが未来の健康を築きます！

虫歯予防×噛む力育成 おやつレシピ

離乳食後期から食べられるおやつです。
簡単に作れて、そしゃく力もアップできます！



マカロニきなこ

材料（一人分）
・マカロニ 10ｇ　・きなこ大さじ１　・砂糖小さじ 1/4
作り方
① マカロニを柔らかくゆでる。茹で時間は少し長めに。
② 茹であがったマカロニの水気を切り、ボウルに入れる。
③ ②が熱いうちにきなこと砂糖を混ぜ合わせる。