



令和5年6月1日

# ランチルーム

梨の花レインボールーム  
給食日より

## 6月の食育目標は「よく噛んで食べよう」です

子どもにとって噛むことは、あごの発達を促し歯並びや姿勢を良くするなど一生の健康にも影響する大事な動作です。近年は柔らかく食べやすい加工食品が増えている事や、ゆっくり食事をする時間も少なくなり噛む回数が減っています。良く噛む事を意識して健康に過ごせるようにしましょう。

### 噛みごたえのある食事作りをしましょう

同じ食材でも大きめに切る事で噛む回数アップにつながります。

### 子どもの食べ方を観察してみましょう

あまり早くに飲み込んでしまうようなら「ゆっくり食べようね」の声掛けを！！

### 「ながら食べ」は避けましょう

テレビやゲームをしながらの「ながら」は食べ物への関心が薄くなってしまいます。



## レシピをご紹介します



### 〈キャベツとチーズのサラダ〉 4人分

キャベツ	小 1/4 個
きゅうり	1/2本
人参	1/3本
プロセスチーズ	50g
酢	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
サラダ油	小さじ 1

- 1 キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、人参はいちょう切りし茹で水気をしぼっておきます。
- 2 ボールに砂糖、酢、サラダ油を入れよく混ぜておきます。
- 3 ボールに野菜、サイコロにカットしたチーズを入れよく混ぜ、しばらく置いて味をなじませます。チーズがやわらかくなったら出来上がりです。

やわらかくなったチーズが野菜と混ざり、まろやかな味のサラダです。保育園ではカレーや丼に合わせる事が多いメニューです。



## 6月給食・食育活動



### 給食目標

園全体「よく噛んで食べよう」「3食しっかり食べよう」

噛むことの大切さを伝えます。3食しっかりまっすぐにイスに座ってきれいな姿勢で食べられるように伝えていきます。

◇6月 6日(火) ご当地メニュー

長野県の「くりご飯」「山賊焼き」おやつは「おやき」を作ります。

◇6月 12日(月) 食材観察

◇6月 29日(木) お誕生日会

