



ランチルーム

今年も梅雨の季節がやって来ました。この時期は雨が続いたかと思えば、晴れの日には急に蒸し暑くなり、いつも元気な子どもたちも何となく活動が鈍くなり体調を崩しがちです。しっかりと手洗い・うがいを忘れずに行い、規則正しい食生活をして元気な体をつくっておくことを心がけていきましょう。



虫歯になりにくい食事とは？

6月4日は虫歯予防デーです。食事面からも虫歯予防はできますのでぜひ参考にしてみてください。



ご飯を主食に、食物繊維の多い食材を献立にいれましょう！

和食メニューがおすすめです。



間食は控えめにしましょう！

朝食、昼食、夕食の3食で満足できる食事を心がけて。



善玉菌を増やそう！

野菜・果物・海藻・みそ汁などビタミン・ミネラル・食物繊維の栄養素を多く摂りましょう。



ジュースなどの飲み物で糖分を摂り過ぎに注意しましょう！

お茶や水が水分補給として最適。



血液をキレイにしよう！

脂質の摂り過ぎは血液をドロドロにします。脂っこい食事には注意。



6月の給食・食育



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食しっかり食べ、夏に向けて元気な体ができるように伝えます。

◇6月15日（土）親子食育

ひよこ、あひる、りす組 ヨーグルト作り

こうま、きりん、そう組 バター作り

◇6月21日（金）そう組クッキング

トッピング（おからドーナツに自分で選んで好きなトッピングをします）

◇6月26日（水）食材の観察（じゃがいも）

いろいろな種類のじゃがいもを触ってみよう！

◇6月28日（金）お誕生日メニュー



🌶️🍅🥕🥒🍆🍌🍎🍇🍈🍉🍊🍋🍍🍎🍇🍈🍉🍊🍋🍍

食育だより

🌶️🍅🥕🥒🍆🍌🍎🍇🍈🍉🍊🍋🍍

～ふりかけ作り～



5月17日、食育イベントでこうま、きりん、ぞう組さんと一緒に「ふりかけ作り」をしました！
「鶏ひき肉、炒り卵、ひじき、小松菜、ごま、刻みのり、青のり、桜えび、かつお節」の具材から、4つ選んで袋の中に入れて、みんなで振ったら自分だけのオリジナルふりかけの完成です。
作ったふりかけはお給食の時間にごはんの上にかけて食べました！
みんなそれぞれ違う色々なふりかけができていて面白く、自分で作ったふりかけをかけたごはんだったのでいつもよりももりもり食べていました🌟



～クッキング～



ぞう組さんのクッキングは「ポップコーンパーティー」です。
最初に、ポップコーンができるのをみてもらいました。鍋に乾燥した種と油を入れて中火で加熱します。本来は蓋をして作るのですが、実際に見てもらうために蓋なしで作りました。ポンポン跳ねてできていくポップコーンを見て嬉しそうにみんなも一緒に飛び跳ねていました！
できたポップコーンを「バター醤油、塩、カレー、ココア、カルピス」の味から、2種類を選んで袋に入れて、みんなで振ってお皿にだして食べました。
みんな「ポンポンってできて楽しかった！」や「カレー味美味しい！」と笑顔いっぱいでした❤️

