



6月 給食だより

石原かがやきこども園 栄養士 中島広子

今年も梅雨の季節がやって来ました。この時季は、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ったり、食欲が落ちたりして体調を崩しがちです。しっかりと手洗い・うがいを心がけていきましょう。また、規則正しい食生活をして元気な体をつくっておくことも大切です！

6月4日から10日は歯と口の健康週間です！

歯は一生使う大切なからだの一部です。好き嫌いせず、バランスのとれた食事をするのが大切です。虫歯予防には『よく噛むこと』と食べたらきちんと歯磨きしてピカピカで元気な歯にしましょう。

よく噛むことで

- ①虫歯を予防します
- ②食べ物のおいしさを感じます
- ③消化を助けます
- ④歯やあごを育てます



カルシウムをとみましょう

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。代表的な牛乳やヨーグルト、小魚などの他にも、食べなれている大豆製品にも豊富に含まれています。豆腐や納豆なども積極的に食べましょう。

今月の食育予定

- わくわく組さん・・・8日 わかめや大豆の戻し
24日 野菜と果物のおなか
- ひまわり組さん・・・10日 おにぎり作り
29日 調味料について
- すずらん組さん・・・7日 じゃがいももち作り
16日 食品群・紙芝居
- ばら組さん・・・23日 調味料について
28日 コロッケ作り

～レシピ紹介～ 手作りふりかけ

【材料】5人分 鮭 1切 しらす干し30g ごま20g
きざみのり 10g

【作り方】鮭としらすを焼く。鮭をほぐしてしらす干し、ごま、のりを混ぜたら出来上がりです♪

子どもたちは大好きです^o^
ご家庭でも作ってみてください