

食育だより

令和6年6月
ひらた乳児保育園

梅雨の時期がやって来ましたが、蒸し暑い日が続いていますね。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子供たちも体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。じめじめと温度が上がってくるので食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。気分が下がりがちな季節ですが、体調、衛生管理には十分に気を配りましょう。

《よく噛んで食べよう！》

6月4日～10日は歯と口の健康週間です



よく噛むと どうしていいの？

- 食べ物のおいしさを感じます。
- 消化を助けます。
- 唾液に含まれるホルモンの働きをよくします。
- 歯やあごの骨を育てます。
- 言葉の発音がはっきりするようになります。

◇虫菌を作らない食べ方◇

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- 適度に硬く、食物繊維の多い根菜類、昆布などをよく噛んで食べる。
- 口の中の食べ物をお茶や牛乳で流しながら食べない。水やお茶は食後に飲みましょう。
- 糖分の多い飲み物や食べ物を控える。

※食べたら、歯を磨きましょう！



～クッキングをしたよ～

5月2日に、「よもぎ団子」を作りました。前日にはよもぎを実際に触ったり、匂いを嗅いだりしました。よもぎを茹でて、ミキサーに入れてペースト状になる様子も見ました。みんなとても興味津々で見っていましたよ。当日は団子の粉、水、豆腐、よもぎを混ぜる所も見ました。粉の色が緑に変わっていく様子を不思議そうに見ていました。生地が出来たら団子を作りました。丸めるのはなかなか難しかったようですが、いろんな形の団子をたくさん作ってくれました。作ったよもぎ団子はおやつで食べましたよ。



～お手伝いをしたよ～

今が旬の食材である「そら豆」のさやむきをしました。そら豆を見せ、「これは何でしょう？」と聞くと「豆！」と答えてくれました。絵本『そらまめくんとおまめのなかま』を読み聞かせ後、そら豆のさやむきをしました。皮は硬くてむきにくいようでしたが、保育者が少しお手伝いをしてあげると、上手にさやからそら豆を出していました。楽しかったようで、集中してたくさんむいてくれました。むいたそら豆はお昼の給食で食べましたよ。



6月のこんだてひょう



	月	火	水	木	金	土
						1
昼食						チキンカレー みそ汁
おやつ						
	3	4	5	6	7	8
昼食	ごはん 豚肉のチャブチェ ごま和え 中華スープ	ごはん 鶏肉のトマト煮 スパゲッティサラダ コンソメスープ	ごはん 魚の照り焼き ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁	ごはん 豆腐チャンプルー おさつサラダ キャベツのみそ汁	ささまき ちまき フルーツポンチ 豚汁	プルコギ丼 みそ汁
おやつ	コーンパンケーキ 牛乳	牛乳もち	バナナヨーグルト	レーズンパン 牛乳	おにぎり 牛乳	
	10	11	12	13	14	15
昼食	カレーライス じゃこサラダ フルーツ わかめスープ	ごはん 豚肉のみそ炒め 梅サラダ すまし汁	ごはん 魚の塩焼き 和風ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	ごはん 手羽中の漬け焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草のみそ汁	ごはん 厚揚げの塩マーボー 中華和え もやしのみそ汁	チャーハン スープ
おやつ	セサミドーナツ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	フルーツ寒天	やきそば 牛乳	おにぎり 牛乳	
	17	18	19	20	21	22
昼食	ミートスパゲッティ コールスローサラダ フルーツ 小松菜スープ	ごはん 鶏肉の香味焼き 納豆和え なめこのみそ汁	ごはん 魚のごまみそかけ カミカミサラダ 具だくさんスープ	ごはん カレー肉じゃが スティックサラダ 豆腐のみそ汁	ごはん おからハンバーグ キャベツのコンソメ煮 きのこのみそ汁	うどん フルーツ
おやつ	おにぎり 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	あんこパイ 牛乳	ごへいもち 牛乳	冷やしそうめん	
	24	25	26	27	28	29
昼食	けんちん丼 じゃが芋のきんぴら フルーツ かきたま汁	ごはん 鶏肉と絹さや卵とじ わかめの酢の物 なすのみそ汁	ごはん 魚の梅肉ソースかけ 磯香和え はんぺんのみそ汁	ごはん マーボーなす 春雨サラダ すまし汁	ごはん おふカツ ツナサラダ じゃが芋のみそ汁	中華丼 みそ汁
おやつ	おにぎり 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	マーメイド蒸しパン 牛乳	フレンチトースト 牛乳	みかんゼリー	