

給食だより

平成22年6月1日 会津報徳保育園

あじさいの花が色とりどりに美しく映える季節です。6月は初夏をむかえると同時にジメジメとした梅雨がやってきます。この時期は温度・湿度がともに上がり、乾物さえもカビやすくなります。食事を作る際には十分注意しましょう。また、蒸し暑い日が続くと、子ども達の食欲は衰えがちになります。体調を崩さないよう、食事とおやつバランスや、特に水分補給にはより気をくばるようにしましょう。

今月から年長児さんはフール活動が始まりますので、園では体を温めるメニュー(シチュー・けんちん汁・酢豚など)も取り入れています。暑いからといって冷たいものばかりではなく、バランス良い食事を心がけてみてください。

おかずはごはんといっしょに食べよう

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味(こうちゅうちょうみ)」と呼びます。最近では、おかずばかりを先に食べてしまう子どもも多いようですが口中調味には、ごはんの量で味を調節して、濃い味に慣れない・脳を活性化させるなど体にとって良いことがたくさんあるようです。ごはんといっしょによく噛んで食べるようにしましょう。

今月の予定
3日 よもぎ団子づくり
18日 お誕生会

今月の目標
よくかんで
食べましょう

☆ 食中毒が増える時期になりました。(以上児の)お弁当・はし・はし箱はしっかり洗い、乾燥させて衛生的にしましょう。また、温かいご飯を入れる際には、冷めてからお弁当の蓋をしめましょう。

午前中の果物は金

「午前中の果物は金、昼から3時までは銀、3時から6時までは鉄、6時以降は鉛」ということわざがあるほど、朝起きて食べる果物には心身を爽快にし、胃の活動を促すといった効果があります。園でも毎日さまざまな果物を取り入れています。日本は果物が豊富で、四季折々に味の変化を楽しむことができますので、ご家庭の朝食にも少し果物を取り入れてみてはいかがでしょうか。

食育活動

5月20日 午後のおやつ・・・おにぎり

さくら組のお友達が「米とぎ」のお手伝いをしてくれました！みんなが食べた美味しいおにぎりは、さくら組の皆が一生懸命研いでくれたお米で作りました。「お家で練習してきたよ！」と、はりきって研いでくれた子や、お米を流さないように慎重にやっていた子がいましたが、みんなとっても上手にお米とぎが出来ました♪炊きあがったご飯には、子ども達も大好きな菜めしとチーズを混ぜました。「いつもと一味違うね」「おいしーい！おかわり！！」と言って自分たちが研いだお米のおにぎりをほおぼっていました。前回、悪戦苦闘のもも組のみんなも少し上手ににぎれるようになり、おかわりもいっぱいしていました。

6月は、さくら組とたんぽぽ組のお友達がよもぎ団子づくりを体験します。上手に丸められるか楽しみですね。

6月4日はむし歯予防デー☆

ご飯をしっかりかんで出るだ液はむし歯予防にも効果的です。食事の後には歯磨きして、きれいな歯をこころがけましょう！！

☆材料の都合により献立が変わることがあります。