



6月4日は“虫歯予防デー”です。

歯と歯茎(歯周)が丈夫であることは、健康・長寿のための大切な条件の1つです。子どもの場合、乳歯は生え変わるのだからといって、あまり関心を払わないといった例も見受けられますが、これは大変な誤りです。

虫歯は、食べ物の内容や食べ方、食べる時間帯、歯磨きをしないなど、毎日のよくないところが積み重なって起こります。従って、乳歯が虫歯になることは、永久歯に生え変わっても食習慣を改めない限り虫歯になってしまうこととなります。歯は大事にしましょう！！

## 旧端午の節句



端午の節句には、軒先に菖蒲を挿し、笹団子やひしまきを食べて、菖蒲湯に入ります。こうすると、1年間風邪をひかないといわれています。しかし会津の場合、新暦では菖蒲とよもぎ、笹の葉が生えてこないで旧暦で行います。

保育園でも新笹が大きくなったこの時期に、ちまき作りを行います。子どもたちを作る様子を見せた後、実際に体験してもらう予定です(^\_^)v 今年の旧節句は6月8日です。



5月のお誕生会の給食です！みんな残さず食べてくれました(o^o)



## ミニレンピ 酢豚



材料(子ども 4人分)

豚もも肉…80g	A	しょうゆ…6g	B	三温糖…8g
しょうが汁…少々		しょうゆ…8g		みりん…6g
油…8g		人参…60g		塩…0.8g
人参…60g		玉葱…100g		しょうゆ…8g
じゃがいも…120g		干しいたけ…4g		トマトケチャップ…16g
干しいたけ…4g		水…160g		酢…8g
水…160g				片栗粉…8g
				ピーマン…20g
				パイン缶…40g

作り方

- ①豚肉はAに漬け込む。
- ②豚肉、人参(小さめの乱切り)、玉葱(千切り)、じゃがいも(一口大)、干しいたけ(千切り)を油で炒め、水を加えてBの調味料で味つけする。
- ③②に片栗粉でとろみをつけたら、さっとゆでたピーマン(千切り)とパインを加える



## 今月の給食目標

よくかんで  
食べましょう！



## 今月の予定

- 6日(金)ちまき作り
- 14日(土)カレーパーティー
- 20日(金)誕生会

※14日・20日はお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。



