



給食からのおたより



面川報徳保育園



じめじめとしたつゆがやってきます。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗い・うがいから始めましょう。保育園では必ず食事前に、手洗い・緑茶うがいをしています。おうちでもしっかり行って下さい。



歯の健康を守る食生活

虫歯とは？・・・虫歯菌が糖類をエサに酸を産生し、歯を溶かしてできます。食べる時間・回数・食事内容が大きく影響します。

①歯の成分を維持する食べ物

主食、主菜、副菜をバランスよく食べる。



②歯を清潔に保つための食べ物・食べ方

食物繊維の多い食べ物をよくかんで食べる。



③歯にダメージを与える食べ物を控える

- ◎清涼飲料水など、砂糖の摂りすぎに注意。
- ◎おやつは時間を決める。
- ◎規則正しい生活と外遊びをしよう。



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。子どもたちに作る様子を見せた後、実際に作ってもらいます(^_^)v 今年の旧節句は6月6日です。保育園では、6月16日に行います。

材料 (子ども1人分)

- A
- 鶏ひき肉・・・45g
 - 玉ねぎ・・・10g
 - 長ねぎ・・・10g
 - パン粉・・・4g
 - 牛乳・・・6g
 - 卵・・・5g
 - 三温糖・・・1g
 - 味噌・・・4g
 - 白ごま・・・0.5g
 - 油・・・適量



作り方

- ①玉ねぎと長ねぎのみじん切りをから炒りする。
- ②Aをねばりが出るまでよく混ぜる。
- ③天板に油をしき、②を2cmくらいの厚さにならし、ごまをふりかけて200℃で20分焼く。

★豆腐を入れてもおいしいです(^o^)



今月の給食目標

むし歯にならない！
食生活を知ろう！

6月の予定

- 10日(金) 誕生会
- 11日(土) カレーパーティー
- 16日(木) ちまき作り



※10日11日は箸のみ持たせて下さい。

