



給食からのおたより



令和元年度 面川報徳保育園



今月は梅雨に入ります。梅雨入りとともに気温、湿度が上昇して、カビなどが繁殖しやすくなります。まとめ買いはひかえめに、また、買った物は早めに使いましょう。食中毒予防のためにも、お弁当や箸箱の衛生管理をお願い致します。



また、蒸し暑い日が続くと、子どもの食欲が衰えがちです。体調を崩さないよう、ご家庭でも食事とおやつ、水分補給に気を付けて下さい。



★歯の健康を守る食生活★



- ①主食・主菜・副菜をバランスよく食べ、歯を丈夫にする。
- ②食物繊維の多い食べ物をよくかんで食べる。
- ③清涼飲料水、甘い菓子類など、歯にダメージを与える食べ物の摂りすぎに注意する。おやつは時間を決める。



6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



ちまき作り



端午の節句には、軒先に菖蒲を挿し、笹団子やちまきを食べて、菖蒲湯に入ります。そうすると、1年間風邪をひかないと言われています。しかし会津の場合、新暦では菖蒲とよもぎ、笹の葉が生えて来ないので、旧暦で行われています。

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。会津の郷土食の体験を通し、食文化に興味を持つきっかけになればよいと思います。今年の旧節句は、6月7日です。保育園でも、6月7日に行います。

6月の子定



7日(金)ちまき作り

13日(木)誕生会

・お誕生会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。



材料(子ども4人分)

- 干麺…160g
- だし汁…700g
- 豚肩ロース肉…40g
- にんじん…20g
- たけのこ(水煮)…25g
- キャベツ…80g
- もやし…40g
- にら…20g
- 塩…2g
- しょうゆ…25g
- ごま油…5g



ミニレシビ チャンポンうどん

作り方

- ①にんじん、たけのこ、キャベツは短冊切りにする。豚肩ロース肉は千切りにする。もやし、にらは1.5~2cmほどに切る。ねぎは小口切りにする。
- ②だし汁に具を順に入れて、20分ほど煮る。
- ③干麺をゆでる。
- ④②に調味料とごま油、ねぎを入れて味を整える。
- ⑤ゆであがった麺を水洗いして椀に盛付け、汁をかける。

