



6月

# 給食だより

平成21年6月1日 発行

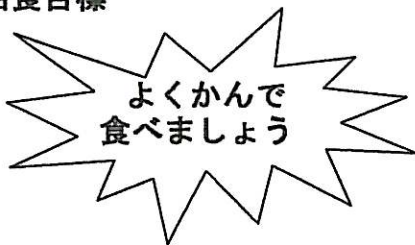
大戸報徳保育園

第 3 号

梅雨に入りますと、蒸し暑い日が続き、子どもたちの食欲がおとろえがちです。体調をくずさないよう、ご家庭でも食事とおやつ、それに水分の補給に十分気をつけて下さい。

この時期は温度、湿度がともに上がり、乾物さえもかびやすくなります。まとめ買いはひかえめに、また、買ったものは早めに使いましょう。

## 給食目標



- ・ 一度にたくさん口に入れないように指導する。
- ・ 歯に良い物、悪い物を教える。
- ・ 噛みごたえのある食材を選ぶ。
- ・ 食品の取り扱い調理器具の消毒に注意する

## よくかむことはなぜ大事？

園では子どもに、「よくかんでたべようね」と伝えていますが、どうしてよくかむことが大事なのでしょう？

- 1頭の働きを活発にするから
- 2歯並びがよくなるから
- 3食べすぎを防ぐから

答えは.....すべて正解です！

## うがい

風邪やインフルエンザの予防は、まず「うがい」と「手洗い」から。外から帰って手を洗うときに、一緒にうがいをするようにしたいものです。5~10秒ほど、「ブクブクブク〜」と長めにうがいをしましょう。

時間のないときに！

## お手軽朝食メニュー

「あっ！寝坊しちゃった！朝ごはんどうしよう・・・」そんな、どうしても時間がない朝にお勧めの、簡単朝食メニューです。

### バナナヨーグルト

皮をむいたバナナにヨーグルトをかけるだけ。ハチミツをプラスしても good !

甘くないビスケットと牛乳  
フルーツをプラスすると◎。



### パンとオレンジジュース

チーズと一緒に食べるとさらに栄養バランスUP。

## 行事

19日 お誕生会  
(フルーツポンチを入れました)



1日 プール開き

11日 歯科検診



16日 歯みがき指導

