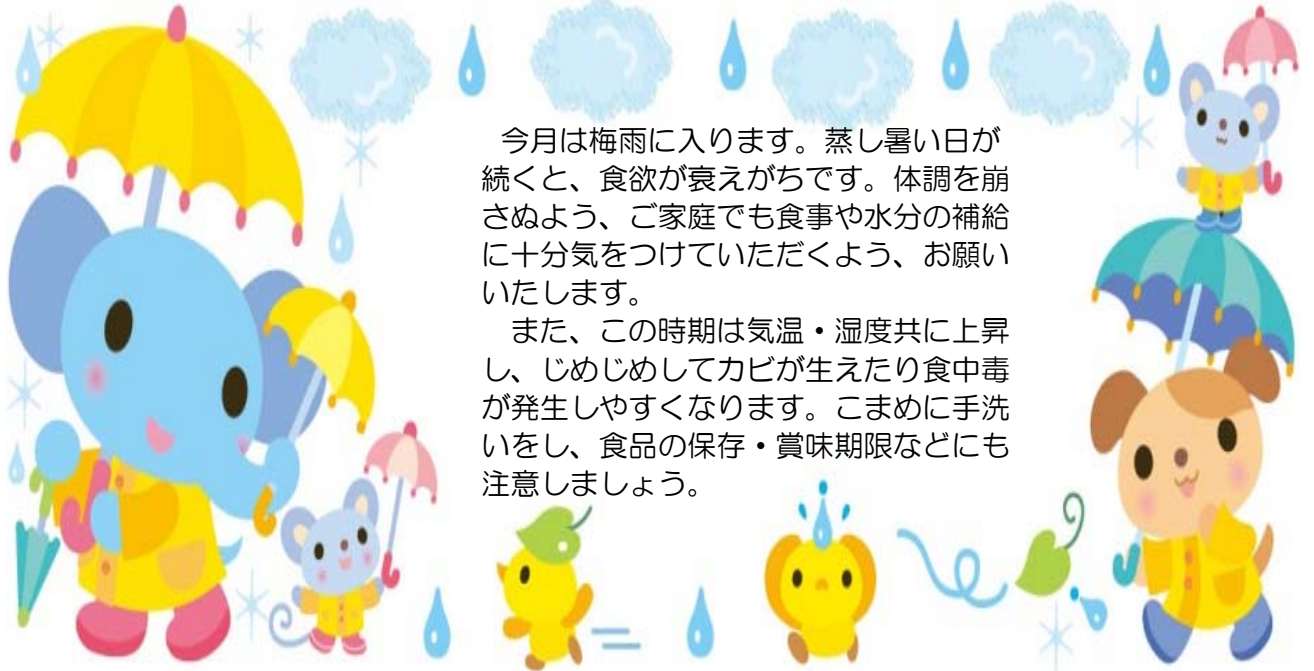


6月 給食だよ!

平成25年6月1日 発行

大戸報徳保育園

第 3 号



今月は梅雨に入ります。蒸し暑い日が続くと、食欲が衰えがちです。体調を崩さぬよう、ご家庭でも食事や水分の補給に十分気をつけていただくよう、お願いいたします。

また、この時期は気温・湿度共に上昇し、じめじめしてカビが生えたり食中毒が発生しやすくなります。こまめに手洗いをし、食品の保存・賞味期限などにも注意しましょう。



今月の目標

よく噛んで
食べましょう

よく噛むと どんないいことがあるの？

- ☆味覚が発達する。
- ☆肥満を防止する。
- ☆脳の動きを活発にする。
- ☆唾液の分泌を増やす。

(食べ物の消化吸収をよくし、口の中を健康に保つ。)



かみかみメニュー♪

4日の給食に登場する、かみかみサラダの作り方です。
かみかみ食材が沢山入っています。



- ①ごぼう、人参はいちちょう切りにして下茹でしておく。
- ②きゅうりもいちちょう切りにする。
- ③ハムを1センチ角に切り、さっと茹でる。
- ④小女子をフライパンでから煎りする。
- ⑤ボールに①～④の材料と大豆水煮缶、コーン缶を入れ、マヨネーズで和える。

