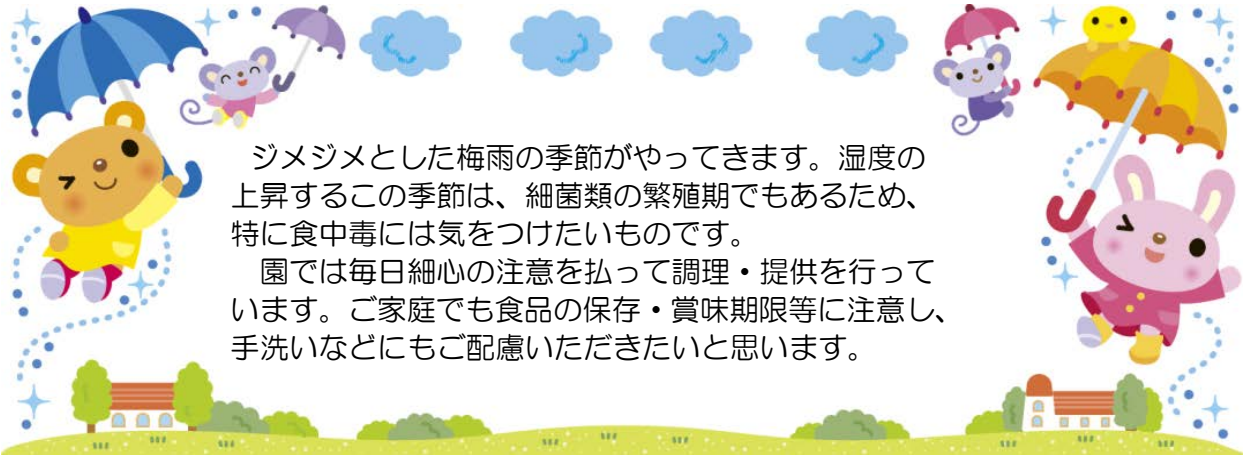


# 6月 給食だよ!



ジメジメとした梅雨の季節がやってきます。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあるため、特に食中毒には気をつけたいものです。

園では毎日細心の注意を払って調理・提供を行っています。ご家庭でも食品の保存・賞味期限等に注意し、手洗いなどにもご配慮いただきたいと思います。



今月の目標

よく噛んで食べましょう

かむ音が楽しい物♪

- ♪ 生野菜 (シャキシャキ)
- ♪ トースト (サクサク)
- ♪ おせんべい (パリパリ)
- ♪ たくあん (ポリポリ)
- ♪ アーモンド (カリカリ)
- ♪ 数の子 (プチプチ)



乳製品でしっかり  
カルシウムをとろう!



乳製品に含まれているカルシウムは、他の食品よりも体内での吸収率がよいのが特徴です。小魚類や野菜など、いろいろな食品からカルシウムを摂取することは大切ですが、手軽にたくさんとることができる牛乳や乳製品は、もっとも効率の良いカルシウム供給源といえます。

また、魚介類や干しいたけなどに含まれるビタミンDと一緒にとると吸収率はアップし、逆にインスタント食品などに多く含まれているリンをとりすぎるときゅうしゅうりつが悪くなります。

成長期の子どもたちにとってカルシウムは大切な栄養素です。毎日の食生活でしっかり補給するようにしましょう。

今月からフル活動が  
始まります

元気に活動を行うためにも、朝食はしっかり食べてきましょう。また、十分な睡眠時間の確保もお願いしたいと思います。

