



# 6月 給食だより

令和元年6月  
面川報徳保育園  
分園大戸報徳保育園



今月は「歯と口の健康週間」に合わせ、歯科検診を行います。乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いものです。乳歯のむし歯は、永久歯やあごの発達にも影響します。食後や就寝前の歯磨きを習慣づけて、歯を守りましょう。



## 歯を強くする食べ物



丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンD、リン、さらにビタミンA、ビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。



これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランス良い食事を心がけましょう。



## よもぎ団子パーティ

5月21日(火)に行いました。  
よもぎの素晴らしい効果・効能を  
聞いたり、匂いを嗅いだり、触ったり  
した後、よもぎ団子作りを行いました。  
丸めるのもとっても上手にできました🌸



## レシピ

## 野菜生活チーズ蒸しパン

材料(7~8個)

ホットケーキミックス	100g
卵	1個
砂糖	30g
野菜生活	30g
牛乳	15g
オリーブ油	12g
チーズ	適量

作り方

- ①砂糖・卵を泡立て器でよく混ぜる。
- ②①に野菜生活・牛乳オリーブ油を入れてよく混ぜる。
- ③②粉を入れて混ぜる。
- ④型に入れて、チーズをのせ蒸す。(15分くらい)

