

6月 しょくじだより

R6. 6月 わらべのうち保育園

毎日天気の良い日が続きますね。子どもたちは、外遊びが大好きで、体を動かして元気に遊んでいます。暑さで食欲もダウンしがちなこの時季ですが園庭で遊んだり、遠くまで散歩に行くと、お腹もペコペコでおかわりまでしてよく食べていますよ！

毎年6月は食育月間です！

食育とは？

→「食」に関する知識をさまざまな体験から学ぶこと、バランスの良い「食」を選択する力をつける

園では先月夏野菜を植えました。食育活動として、これから水やりや観察、収穫を通して食べものに感謝する気持ちや食に対する興味関心に繋げていきたいと思えます。

家庭で食育

- ・家族で食卓を囲む
- ・子どもと一緒に食事の買い物に行く
- ・簡単な食事のお手伝いをする

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」

みなさんは普段何回くらい噛んでいますか？1口30回と言われますが、意識してみると意外と早く飲み込んでいたりします。固いものや、調理方法を工夫して、よく噛んで食べ、丈夫な歯になるように心掛けてみてくださいね。また、虫歯予防に、甘いお菓子やジュースの摂りすぎに注意しましょう！

ひ 肥満予防
ゆっくりとよく噛んで食べることで食べ過ぎを防げる。

は 歯の病気の予防
むし歯や歯ぐきの病気の予防。

み 味覚の発達
よく味わうことにより食物の味がよくわかる。

が ガン予防
唾液中のペルオキシダーゼが食品中の発ガン物質を無毒化する。

こ 言葉の発音ははっきり
よく噛むことによりあごの発達がよくなる。

い 胃腸快調
消化を助け食べ過ぎを防ぐ。

の 脳の発達
動物実験では粉末のえさより固形のえさで育てたほうが脳が発達する。

い 全力投球
力いっぱい仕事や遊びに集中できる。

月	火	水	木	金	土
					1
					ホットケーキ クラッカー
3	4	5	6	7	8
ごはん さばのみそマヨ焼き 切干ナポリタン すまし汁 フルーツ	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ゴマネーズあえ みそ汁 フルーツ	ごはん 鮭ときのこのホイル焼き 大豆のサラダ みそ汁 フルーツ	ハヤシライス 煮豆 カミカミサラダ フルーツ	ごはん 魚のコーンマヨ焼き ひじきのナムル スープ フルーツ	きなこマカロニ クッキー
ひじきそぼろごはん 牛乳	かしわもち 牛乳	夕焼けごはん お茶	チヂミ 牛乳	ふかし芋 牛乳	
10	11	12	13	14	15
ごはん 魚の山河焼き りっちゃんサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん こんがりチキンのトマトソース おからのみそマヨサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん チャプチェ 酢の物 みそ汁 フルーツ	ごはん 鮭の西京焼き 納豆サラダ すまし汁 フルーツ	ごはん 厚揚げの中華炒め コロコロサラダ スープ フルーツ	ミルクもち かりんとう
ツナと青じその散らし寿司 牛乳	パン 牛乳	米粉蒸しパン 牛乳	梅じゃこごはん お茶	きなこラスク 牛乳	
17	18	19	20	21	22
ごはん 鮭のパン粉焼き 春雨サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 肉じゃが 小松菜おかかあえ みそ汁 フルーツ	野菜ラーメン きんぴら さつま芋の昆布煮 フルーツ	ごはん 魚のケチャップ焼き インゲンの胡麻和え みそ汁 フルーツ	ごはん 大豆とごぼうのカレー煮 かぼちゃサラダ スープ フルーツ	みたらし団子 ドーナツ
クッキー 牛乳	鮭しそごはん 牛乳	小豆マフィン 牛乳	バースデーパン 牛乳	きつねおにぎり お茶	
24	25	26	27	28	29
ごはん 焼きししゃも 冷しゃぶサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 豚のしょうが焼き ごぼうの煮しめ みそ汁 フルーツ	ごはん 白身魚のシュンユイ ちんげんさいソテー みそ汁 フルーツ	ごはん お好み焼き風卵焼き ツナじゃが スープ フルーツ	ごはん アジのソースフライ レタスの中華サラダ みそ汁 フルーツ	クッキー ドーナツ
ゼリー 牛乳	鯖缶ごはん 牛乳	大豆の甘辛め 牛乳	和風スパゲッティ 牛乳	ゴマ昆布おにぎり お茶	