



6月 給食だより

平成30年6月1日 こどものいえ保育園 小林里穂

今月は梅雨に入ります。梅雨の時期は、温度・湿度ともに高くなり、食中毒が多発します。ご家庭でも、食品の保存や賞味期限等に注意して買うようにしましょう。蒸し暑い日が続くと、子ども達の食欲も衰えがちになります。体調管理に気を付けて、水分補給などしっかりと行うようにしましょう。

～美味しく食べる為の虫歯予防～

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。虫歯になると美味しくものを食べられず、消化にも影響します。虫歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

☆虫歯をつくらない食べ方☆

- ・おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- ・適度に硬く、食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- ・規則正しい食生活をする。
- ・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物はできるだけ控える。

5月8日にクッキングを行いました！

作ったものは、こいのぼりのサンドウィッチです♪ヘラでマヨネーズを塗ったり、ハムやチーズで綺麗に型抜きして飾りつけをしました。ばら組さんは初めてのクッキングでしたがすごく楽しそうに、可愛く作ってくれました。自分で作ったサンドウィッチはとても美味しそうでした。

こんな感じに作りました



給食の時間に食べたよ！
美味しかったな☆



何を挟めようかな？

