



平成30年
こぐま保育園
栄養士 工藤

6月に入り、ジメジメとした梅雨の季節もすぐそこまできています。気温が高く蒸し暑くなるため、食中毒をおこす菌などが繁殖しやすくなります。ご家庭でも、食品の取り扱いに十分注意してください。また、体力が落ちやすく体調を崩しやすい時期でもあります。日頃からバランスの良い食事・運動を心がけましょう！！



6月4日～10日は「歯の衛生週間」です

丈夫な歯やあごの発育のためには、よく噛むことが大切です。また、よく噛んで味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。やわらかいものが好まれる現代ですが、噛み応えのあるものを意識して食事に取り入れましょう。そして食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう！！

★噛み応えのある食べ物★



★6月 かみかみメニュー★

6月8日（金）根菜カレー

みんなが大好きなカレーにれんこんやごぼうなど噛み応えのある食材をいれます。

6月14日（木）切り干し大根の納豆和え

食べやすい納豆に切り干し大根をいれて歯ごたえをだしています。

6月21日（木）筑前煮

具材を大きめにカットしているので噛み応えがあります。

6月26日（火）チリコンカーン

大豆を使ったトマト煮込みです。よく噛んで食べましょう。



誕生日会おやつ 5月

今月の誕生日おやつはバラアップルパイを作りました。バラの形をしたおやつに子どもたちも大興奮！中にはカスタードが入っていて食べ応えのあるおやつになりました。来月は6月28日（木）に誕生日会をする予定です。お楽しみに☆★



6月5日（火） お楽しみ クッキング
（ばら、ひまわり、さくら組）
今回はみんなでフルーツロールを作ります。子どもたちもクッキングの日をとても楽しみにしています。6月は食中毒をおこす菌も増殖しますので衛生面にも細心の注意を払い、楽しいフルーツロールにしていきたいです。