

きゅうしょくだより6月号



令和元年
こぐま保育園
栄養士 工藤

6月は梅雨の時期です。

「梅雨」は1年中で最も雨が降り、ジメジメして暑い日や肌寒い日などもあり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、毎食しっかり食べて体調管理には十分気をつけましょう！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

丈夫な歯やあごの発達のためにはよく噛むことが大切です。また、よく噛んで食事を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。軟らかい物が好まれる現代ですが、噛み応えのある物で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磨き、虫歯や歯周病予防しましょう。

＜給食・おやつ かみかみメニュー＞

6月5日（水）ラスク

フランスパンをオープンで焼きます。噛み応えがあり、香ばしいおやつです。

6月14日（金）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27日（木）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。



食中毒に注意

高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。回避するには、菌を「つけない、増やさない、殺菌する」が原則。お弁当を作るときにはしっかり手洗いをして調理器具を殺菌しましょう。熱いまま蓋をすると、水分がこもって菌が繁殖しやすくなります。愛情弁当も同じです。冷めてから蓋をし、保冷材などの使用をおすすめします。

6月25日（水）おたのしみクッキング

（ばら、ひまわり、さくら組）

今回はみんなでサンドウィッチを作ります。子どもたちもクッキングの日を楽しんでいます。衛生面には細心の注意を払い、楽しい時間になればいいと思います。

～5月 誕生日おやつ～

先月の誕生日は抹茶タルトを作りました♪クリームチーズと生クリームでなめらかな仕上がりになりました。来月は6月28日（金）に誕生日会をする予定ですお楽しみに！！



おうちで育ててみよう

オクラ

植えつけは5月頃、収穫は7～8月くらいです。オクラは根を深く張る性質のため、プランターで育てる場合は深型のもを利用しましょう。種から育てる場合は、まく前に種を2～3日水につけておきます。種皮が割れて少し芽が出たら、土に30cmおきに穴をあけ、2～3粒ずつまきます。本葉が3～4枚になり、草丈が30cmくらいになったら間引いて1本にし、風で倒れないように支柱を立てます。生長し花が咲いたら約1週間後が収穫のタイミングです。実の長さが6～7cmの柔らかいうちに収穫しましょう。

