



きゅうしょくだより6月号



令和5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」は牛乳月間です🐄

2001年、国際連合食糧農業機関(FAO)は牛乳への関心を高め、酪農・乳業の仕事を多くの方に知ってもらうことを目的に、6月1日をWorld Milk Day(世界牛乳の日)と決めました。これにちなんで日本でも2008年から毎年6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。

「牛乳月間」にちなんで「牛乳」について、いつもよりもちょっとだけ興味を持ってみませんか?

(社会福祉法人すこやか)こぐま保育園では秋田市太平の**鈴木牛乳**さんの牛乳を使用しています。低温殺菌法でコクがありながら優しい甘さとスッキリとした喉ごしを楽しめます。午前、午後に飲むのはもちろんおやつや給食にも使っています☺



【牛乳200mlの栄養成分】	
エネルギー	138Kcal
カルシウム	227mg
脂質	7.8g
たんぱく質	6.8g

牛乳はそのまま飲むという手軽さもあれば料理に使うこともでき、活用方法は様々です🌟

★6月 かみかみメニュー★

6月1日(木) 野菜ポッキー

すりおろした人参などが入っているおやつです。ポリポリよく噛んでたべましょう。

6月1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16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。



5月 お誕生日おやつ

4月の誕生日おやつはいちごマドレーヌを作りました。さっぱりとした苺に甘いクリームのお組み合わせがとっても美味しく、子どもたちもパクパク食べていましたよ🍓
今月は23(金)に誕生日会をする予定です。お楽しみに❤️



お弁当作りのコツ

食べきれぬ分量を

お弁当の基本は主食・主菜・副菜を3・2・1の割合で、詰めすぎず、その子が食べきれぬ分量を入れましょう。お弁当箱が空っぽになったら、全部食べれたという達成感が味わえます。お弁当箱のサイズも成長に合わせて変えていけるといいですね。

