



きゅうしょくだより6月号



令和6年
こぐま保育園
栄養士 工藤

6月に入り、ジメジメ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、6月は長雨で1年中でもっとも雨が降る季節です。蒸し暑い日が続くと食欲が衰えがちなので体調を壊さないように、ご家庭でも食事や水分の補給に気を付きましょう。



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。

★6月 かみかみメニュー★

6月18日(火) 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24日(月) 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27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。



旬の食材

メロン

スイカと同じウリ科で植物学的には野菜になりますが、果物の王さまと呼ばれています。様々な品種があり、マスクメロンのように表面に網目があるものと、プリンスメロンのように表面がつるっとしたものがあります。追熟してやわらかくなら食べ頃です。



5月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはこぐまの里を作りました♪ たけのこの里のお菓子をスノーボールクッキーで再現してみました♡これお家で食べことある～！と子どもたちも大興奮でした✨



6月13日(木) おたのしみクッキング♡

(ばら、ひまわり、さくら組)

今回はみんなでフルーツポンチを作ります。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。