



6月の給食だよ

6月1日発行 こどものいえ保育園

栄養士 工藤 礼喜子



さわやかな5月も終わり、少しずつ梅雨の季節が近づいてきましたね。いつも元気そうな子供たちも何となく活動が鈍くなったり、食欲が落ちたりして体調をくずしやすくなっています。旬のオクラやきゅうりはカリウムが含まれ、体内の塩分を排出してくれます。アジやイワシはDHAやEPA、カルシウムが豊富です。旬の食材は体を元気にしてくれるので積極的に食事に取り入れたいですね。



～🍳クッキングがありました🍳～

5月30日（火）に第1回クッキングがありました。今回は2種類のサンドイッチとおかずをつめてサンドイッチお弁当を作りました。ポテトサラダの味付けをさくらさんにお願ひし、みんなで育てたレタスをサンドしてボリュームたっぷりのお弁当ができました。天気も良かったので近くの公園で食べ、ピクニック気分を味わってきた子供たちでした♪



