

平成 30 年 6 月



# 給食だより

栄 保育園

朝・晩は少し冷えますが、暑い日が増えてきました。気温が上がり、さらに雨が降る日が多くなって湿度も上がると、食欲も低下しやすくなります。のどが乾いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」

## 味覚を育み、かむ力をつける

嫌いな物を作らないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、おいしさを知ること、味覚は育まれます。同時に、かむ力をつけることが重要。よくかむと、だ液がたくさん出て消化吸収を助けるうえ、むし歯や歯列不正、肥満を予防し、知能の発達にもつながります。おやつに食べるバナナやゼリー、プリンを、りんごやせんべい、ナッツなどに替えたり、ごはんには麦や玄米を混ぜたり、おかずに生野菜やきのこ、海藻を取り入れたりして、かみ応えのある食事に。食べる意欲を大切にしながら、ゆっくりと取り組みましょう。



5月の献立から

## 押麦のスープ

|          |             |
|----------|-------------|
| 押麦…15g   | 中華だしの素…小さじ1 |
| 春雨…15g   | 薄口しょうゆ      |
| かにかま…20g | …大さじ1 強     |
| 人参…30g   |             |
| ねぎ…適量    | (4人分)       |

- ① 押し麦を柔らかくなるまで煮る。  
(前もって水に漬けておくと早い)
- ② 春雨をゆでて食べやすい長さに切り、かにかまはほぐしておく。
- ③ 千切りにした人参をゆで、火が通ったら、ほかの具も入れる。  
調味料で味付けをしてできあがり。

★押し麦のプチプチ感と優しい味が子どもたちに大好きな定番メニューです！



園でも食事の姿勢やマナーについて子どもたちによく話をしています。特に足の格好や左手(右手)でお皿を持つこと、肘をつかないなどに注意しています。ご家庭でも話題にされてみて下さい。

## 今月のお誕生日会は 20 日 (水) です!



- ★すみれ、ゆり、ばらぐみは、お弁当(ご飯)はいりません、お箸を持たせてください。
- ★献立は、ケチャップライス、スコープコロケ、スティック野菜、ウィンナー、野菜スープ、ジュースです。
- ★3時のおやつは、牛乳とトッピングケーキです。