

6

月

きゅう だより しよく



令和7年6月1日発行

目標

よく噛んで食べよう

～よく噛んで食べる食生活を～

よく噛んで食べることで、食べ物がのみこみやすくなるだけでなく、脳を刺激し味覚や言葉の発達を促します。これから菌が増えやすくなる時期ですが、よく噛むと殺菌力のある唾液が出て、口の中にあるバイキンをやっつけ虫歯も予防します。食事時、お子さんの口を見て、しっかり口を閉じて食べているか確認してみましょう。



『口に溜めて飲み込めない』
一口分の量を少なめにして、少しずつ噛んで飲み込めるよう、声がけしてみましょう。

『奥歯を使っていない』
奥歯の存在を知らせ「この歯で噛むんだよ」と伝えることで、意識して噛もうとする姿が見られますよ。

畑のよもぎで団子作り

らいおん組の子供達が園の畑に足を運んだ時に見つけたよもぎ。「よもぎ団子作りしたい!」という声から、らいおん組のみんなで、よもぎ団子を作りました。作る日が決まると、毎日のように畑や園庭からよもぎを採って給食室に届けに来る子供達もいて、楽しみにしている様子が伝わってきました。当日、茹でている団子が浮かび上がってくるのを見て、「あわてているみたい!」「はやく食べたいな～」と興味津々。自分達で作った団子を「美味しい!」と、みんな笑顔で食べていました。

6月は梅のとれる季節

園では毎年梅干しや梅シロップを手作りします。梅干しには免疫力を高める作用があります。梅シロップは、これからの暑くなる時期、水分補給にぴったりです。どちらも給食やおやつに出していきます。今年も『梅シロップ』はぞう組のお友達と、『梅干し』は、らいおん組のお友達と一緒に作る予定です。

月曜日 * 火曜日 * 水曜日 * 木曜日 * 金曜日 * 土曜日

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|------------------------------|
| 2 ・魚のムニエル ・青菜と春雨の和え物 ・レタスのスープ | 3 ・野菜コロッケ ・アスパラと鶏ささみのごま和え ・わかめのみそ汁 | 4 ・へしこごはん ・茹でブロッコリー ・ちくわ麩のすまし汁 | 5 ・厚揚げとひき肉のグラタン ・茹でスナップえんどう ・野菜スープ | 6 ・鶏肉とじゃが芋のさっぱり煮 ・青菜と焼き揚げの和え物 ・梅干し | 7 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください) |
| 9 ・豚肉の生姜焼き ・ブロッコリーの和え物 ・なすのみそ汁 | 10 ・鯖の塩焼き ・アスパラと人参のおかか和え ・うす揚げのすまし汁 | 11 ・ひじきごはん ・焼きかぼちゃ ・豆腐の味噌汁 | 12 おにぎり弁当 (おにぎりのみお持ちください。3歳以上児クラスは水筒持参) | 13 ・鮭の塩麹焼き ・青菜とえのきの海苔和え ・玉ねぎと麩のすまし汁 ★梅シロップ寒 | 14 同上 |
| 16 ・魚の照り焼き ・青菜のお浸し ・そうめん汁 ★水無月(3歳未満児) | 17 カレーの日 ・あじさいカレー ・大豆ときゅうりのコロコロサラダ ・さくらんぼ *3歳以上児のお子さんもスプーンをお持ちください | 18 ・梅干しと青しそのごはん ・茹でスナップえんどう ・じゃが芋のみそ汁 | 19 ・春雨入り麻婆豆腐 ・青菜とちりめんの和え物 ・おかかふりかけ ★水無月(3歳以上児) | 20 ・アジフライ ・かぼちゃサラダ ・おくらのすまし汁 | 21 同上 |
| 23 ・鶏肉の甘酢がけ ・焼き野菜 ・なめこのみそ汁 ★赤しそおにぎり(3歳未満児) | 24 ・揚げだし豆腐 ・キャベツのすまし汁 ・甘夏 | 25 ・ピビンパ ・わかめのスープ ・メロン | 26 ・魚のパン粉焼き ・ポテトサラダ ・豆腐のすまし汁 ★赤しそおにぎり(3歳以上児) | 27 ・がんもどきの中華風ごま煮 ・角麩ときゅうりの酢味噌和え ・昆布の佃煮 | 28 同上 |
| 30 ・魚の唐揚げ ・凉拌三絲 ・オクラと豆腐のすまし汁 | | ごはんの日 (ごはんはいりません) | | | 同上 |