

6

月

きゅう だより しよく



令和4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、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。

畑のいちごでジャム作り

らいおん組さんの前で、ジャム作りをしました。



材料は畑のいちごと、きび砂糖だけ。

1時間の煮込みの間「いいにお～い」「はやくたべたいな～」と、甘い香りに包まれて、楽しそうにしている子。ぶくぶくした泡や、とろとろになる様子を見て「す～い！す～い！す～い！マグマみたい！」と、鍋のそばから離れられない子もいました。

私たちも、たくさんワクワクとドキドキする時間でした。

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て健康増進する作用があります。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。



『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
★印は手作りおやつの日です。 ※旬の果物を週に1～2回使用しています。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、一部変更する場合があります。ご了承ください。		1 ・へしごはん ・青菜ともやしの和え物 ・豆腐のすまし汁 ・天草晩柑	2 ・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	3 ・魚のムニエル ・茹でブロッコリー ・焼きさつま芋 ・白玉麩のすまし汁	4 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
6 ・がんもの中華風煮 ・ブロッコリーと 人参の和え物 ・梅干し	7 ・魚の唐揚げ ・春雨とキャベツの酢の物 ・絹さやと 玉ねぎのすまし汁 ★梅シロップかん	8 ・ひじきごはん ・青菜と ちりめんのお浸し ・豆腐のみそ汁	9 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)	10 ・豚肉の生姜焼き ・じゃが芋の磯風味 ・ミニトマト ・なすのみそ汁	11 同上
13 ・鶏肉のレモン煮 ・青菜と 切干し大根のごま和え ・えのきのみそ汁 ★麩のかりんとう(3歳未満児)	14 ・飛魚のパン粉焼き ・かぼちゃのサラダ ・レタスのスープ ★車麩のかりんとう(3歳以上児)	15 ・納豆チャーハン ・きゅうりの梅和え ・ちくわ麩のすまし汁	16 ・魚のごま焼き ・青菜のきのこ和え ・ミニトマト ・麦とろ麺汁	17 カレーの日 ・あじさいカレー ・きゅうりと わかめの酢の物 ・甘夏 *3歳以上児のお子さんもスプーンをお持ちください	18 同上
20 ・車麩とじゃが芋の煮物 ・きゅうりといかの酢の物 ・さくらんぼ ★ちりめんおにぎり(3歳未満児)	21 ・アスパラの肉巻き ・キャベツと うす揚げの赤しそ和え ・なめこのみそ汁 ★ちりめんおにぎり(3歳以上児)	22 ・梅干しと青しそのごはん ・切干し大根の炒め煮 ・かぼちゃのみそ汁	23 ・魚の照焼き ・青菜とわかめの和え物 ・豆腐のすまし汁	24 ・鶏肉のしょうゆ麩焼き ・大豆と きゅうりのコロコロサラダ ・モロヘイヤのみそ汁	25 同上
27 ・鶏ひき肉と じゃが芋のさっぱり煮 ・青菜と人参の和え物 ・昆布の佃煮	28 ・魚の香りみそ焼き ・ブロッコリーのサラダ ・湯葉のすまし汁 ・メロン	29 ・ビビンバ ・焼きかぼちゃ ・わかめのスープ	30 ・魚の南蛮漬け ・茹で野菜 ・オクラのすまし汁	ごはんの日 (ごはんはいりません)	