

6月 きゅうど だい

令和6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、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。

規則正しい生活で自律神経を

5月から9月は、熱中症になりやすい時期です。

子供は特に体温調整機能が未発達なため、大人よりも汗をかくまでに時間がかかり、体温調整が上手に行えず熱がこもってしまいます。特に梅雨など、あまり気温が上昇しない時期の後には、一気に気温が上昇するので注意が必要です。

体温調整を行うために重要なのが自律神経です。自律神経が乱れていると、体から熱が放出できずに体温が上昇してしまいます。今のうちから規則正しい生活を心がけ、自律神経を整えて熱中症になるリスクを減らしましょう。

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

★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。

ごはんの日
(ごはんはいりません)

3
・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

4
・鯖の塩焼き
・アスパラと
人参のおかか和え
・焼きさつま芋
・きのこのすまし汁

5
・五目炊き込みごはん
・きゅうりと
いかの酢の物
・オクラと豆腐の味噌汁

6
・鮭の塩麹焼き
・青菜とえのきの和え物
・玉ねぎと麩のすまし汁
★赤しそおにぎり(3歳以上児)

7
・豚肉の生姜焼き
・ブロッコリーと
人参の和え物
・キャベツの味噌汁
★赤しそおにぎり(3歳未満児)

8
同上

10
・飛魚のパン粉焼き
・ポテトサラダ
・豆腐のすまし汁

11
・鶏肉の唐揚げ
・涼拌三絲
・じゃが芋の味噌汁

12
・焼き鯖の混ぜ寿司
・青菜と
切干し大根の和え物
・麩のすまし汁

13
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)

14
・アスパラの肉巻き
・粉ふきいも
・茹でブロッコリー
・わかめの味噌汁
★梅シロップ寒

15
同上

17
・魚の照り焼き
・青菜のおひたし
・そうめん汁
★水無月(3歳未満児)

18 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

19
・梅しそじゃこごはん
・レタスと
ささみのサラダ
・きのこの味噌汁

20
・春雨入り麻婆豆腐
・青菜と桜えびの和え物
・トマト
★水無月(3歳以上児)

21
・あじフライ
・かぼちゃサラダ
・オクラのすまし汁

22
同上

24
・鶏肉の甘酢
・焼き野菜
・なめこの味噌汁

25
・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
・メロン

26
・へしこごはん
・わかめともやしの酢の物
・モロヘイヤのすまし汁

27
・魚のムニエル
・青菜と春雨の和え物
・レタスのスープ

28
・肉じゃが
・たたききゅうりの梅和え
・昆布の佃煮

29
同上