

6

月

きゅう だより しよく



令和8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。

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。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。玄関にレシピを置いておきますので、お家でもお子さんと一緒に作っててください。



梅はこれからの季節に最適な食材です。

- ①梅のすっぱい味(クエン酸)で疲れた体を元気にします。
- ②唾液や胃液の分泌を促し、食欲を増進します。
- ③細菌を抑える働きがあるので、梅干しをおにぎりや、お弁当に入れると防腐効果があります。
- ④完成した梅シロップに少量の塩を加えることで、熱中症対策の飲み物になります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 ・鶏ひき肉と じゃが芋のさっぱり煮 ・青菜と焼揚げの和え物 ・ジュースフルーツ	2 ・飛魚のパン粉焼き ・ポテトサラダ ・豆腐のみそ汁	3 ・梅しそじゃこごはん ・レタスとささみのサラダ ・きのこのみそ汁	4 ・豚肉の生姜焼き ・ブロッコリーと 人参の和え物 ・じゃが芋のすまし汁	5 ・鮭の塩麹焼き ・青菜と春雨の和え物 ・アスパラのスープ	6 お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)
8 ・魚の照り焼き ・青菜と切干しの和え物 ・そうめん汁	9 ・鶏の梅唐揚げ ・じゃが芋とブロッコリーの おかか和え ・なめこのみそ汁	10 ・へしこごはん ・青菜ともやしのお浸し ・麩と玉ねぎのすまし汁	11 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)	12 ・春雨入り麻婆豆腐 ・青菜と桜えびの和え物 ・トマト ★梅シロップ寒天	13 同上
15 ・鶏肉の甘酢がけ ・焼き野菜 ・わかめのみそ汁	16 ・野菜コロッケ ・ブロッコリーの和え物 ・きのこのすまし汁 ★水無月(3歳未満児)	17 ・焼き鯖の混ぜ寿司 ・わかめともやしの和え物 ・白玉麩のすまし汁	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 ・魚のトマトソースがけ ・茹でじゃが芋 ・キャベツのみそ汁 ★水無月(3歳以上児)	20 同上
22 ・魚のムニエル ・青菜とえのきの和え物 ・焼きじゃが芋 ・うす揚げのみそ汁	23 ・がんもの中華風ごま煮 ・角麩と きゅうりの酢みそ和え ・メロン ★赤しそおにぎり(3歳未満児)	24 ・ピピンパ ・わかめのスープ ・トマト	25 ・魚の塩焼き ・かぼちゃのサラダ ・モロヘイヤのすまし汁 ・梅干し	26 ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・きゅうりとイカの酢の物 ・昆布の佃煮 ★赤しそおにぎり(3歳以上児)	27 同上
29 ・あじフライ ・オクラとえのきの梅和え ・わかめと 玉ねぎのすまし汁	30 ・厚揚げと ひき肉のグラタン ・茹でブロッコリー ・しめじのみそ汁	ごはんの日 (ごはんはいりません)			

★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。