



# 6月給食だより

社会福祉法人誠和会  
ひまわり保育園  
平成30年6月

6月は、梅雨に入ります。蒸し暑い日が続くと、子どもたちの食欲も落ち体調を崩しやすくなります。ご家庭でも食事とおやつ、水分補給に十分気をつけましょう。また、この時期は気温、湿度が共に上がり、乾物さえカビやすくなります。まとめ買いはひかえめにし、食中毒には十分注意しましょう。



## 買い物の豆知識

### 《鮮度のいいものを選ぶ》

同じ素材でも新鮮なものほどおいしく食べられます。肉類や魚類はパックに汁のたまってないもので、切り口が色鮮やかなものを選びましょう。野菜も色鮮やかさを見ると同時に水分を失いしなびている物は避け、葉ものなら葉のピンとしたものを、実のあるものや根を食べるもの、豆類などはハリのあるものを選びましょう。



歯の衛生週間がはじまります(6月4日~10日まで)

\*よく噛むと、何かが変わる? どう変わる? \*  
噛む習慣作りは、「よく噛もう」と意識することから始めましょう。噛むことにより肥満防止・味覚の発達・脳の発達や歯の病気を防ぐなどの効果があります。

食事の中で、まずは噛むことの大切さをお子さんと一緒に考えてみませんか?

- ① 今日の食事で、よく噛んだものは何ですか?
- ② よく噛むと、どうなりましたか?
- ③ よく噛むと、どんな味がしましたか?
- ④ ごはんを30回以上噛んでみましょう。
- ⑤ 野菜を30回以上噛んでみましょう。



【じょうぶな歯を作る食べ物とは?】

タンパク質・・・卵・豚肉・納豆・豆腐・魚など  
カルシウム・・・牛乳・チーズ・ヨーグルト・海苔  
ひじき・小松菜など

♪田植えをしました♪

きりん組の子どもたちが農業指導協力者の鈴木利夫さんのご指導によりバケツ苗を植えました。

秋の収穫が楽しみですわ!

収穫したお米で、おにぎりパーティーを開きみんなで頂きます。

(苗5~6本でご飯茶碗1膳分のお米が収穫できます。)

