



6月 給食だより

フジオひまわり保育園

晴れたり雨が降ったり、天気の違いが多いこの時期。室内や戸外に関係なく、子どもたちは汗ばみながらも日々色々な遊びを楽しんでいます。気候の変化はありますが、汗をかいた分しっかり水分補給をし、夏バテなど体調管理に気をつけながら今月も楽しんで過ごしていきたいと思ひます。

また、6月は気温、湿度が高くなり、食中毒が起こりやすい季節です。石鹸を使って丁寧に手を洗い、食中毒菌を付けない、増やさないよう気を付けましよう。



アジサイ豆知識

アジサイの花がきれいに咲き始めました。アジサイの色は、土の成分や開花からの日数、発色に影響する成分が、アントシアニンに混じることから、赤、青や紫などに変わるようです。

今月の食育は、アジサイのようにゼリーで色とりどりに盛り付けて、みんなで食べます。これから暑くなっていく季節にぴったりのおやつです！お楽しみに。

キャベツを触ったよ

5月の食育では、キャベツの葉や芯を触りました。給食ではなじみのある野菜ですが、切っていない丸々としたキャベツにみんなびっくり！

午後のおやつのお好み焼きを作るために、一生懸命に葉をちぎってくれました😊

キャベツ美味しいね、とお友達と話しながらいっぱい食べてくれました！



しっかり噛んで食べよう

ひと口30回以上かみましよう。

- よくかむと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細くなった食べ物を、しぜん^かと飲み込めるようにしましょう。

6月は食育月間

6月は「食育月間」です。

園では、毎年梅シロップを作ったり、夏野菜の栽培をするなど、みんなで楽しく食べる工夫を行なっています。各地でも食育に関する催しがたくさんあります。いろいろ参加して、家族で考えてみるのもいいですね。