

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。私達も、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 ・へしこごはん ・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) | |