

梅雨入りが間近に迫ってきて、これからの時期は目では見えない細菌性の食中毒が増える時期になりました。菌を繁殖させないためにも、手を洗って菌をつけない、冷蔵・冷凍保存で菌を増やさない、しっかりと加熱して菌をやっつけるという3つの約束を守って、家庭での食中毒を予防していきましょう。

梅の健康パワー

6月は入梅・梅雨入りといわれる言葉があるように、梅が旬となる季節です。昔から「梅は三毒を絶つ」と言われるほど健康に良いとされている食べ物で、保育園では昨年に引き続き、今年も食育活動のひとつとして3・4才のクラスで梅ジュース作りを行う予定です。

むし歯を防ごう

6月4日は、むし歯予防デーです。子どもの歯は大人よりもやわらかくむし歯になりやすいため、注意が必要です。むし歯になりにくくするためには、よく噛んで食べることで食べた後には歯磨きをしっかりとってむし歯を予防しましょう。



甘いものは適度に

砂糖の成分は主に、身体を動かすエネルギー源として利用されるので、激しい運動の後の疲労回復に必要です。また、唯一脳の栄養源にもなるので体や頭を使ったら摂るようにしましょう。

しかし、甘いものの食べ過ぎは食欲の減少や偏食へと繋がっていくので、食べ過ぎにならないよう食べる時間・量を決めることが大切です。



今月の誕生日会メニュー

今月の誕生日会メニューは、神奈川県郷土料理であるけんちん汁と、100年もの歴史がある有名店、崎陽軒のシウマイ弁当をまねたお弁当風の給食になっています。また、絵本は「999ひきのきょうだい」をモチーフにした、かえるぱんをおやつとして提供します。

☆メニュー☆

- ・ごまごはん
- ・シウマイ
- ・切り昆布の煮物、たけのこの煮物
- ・けんちん汁
- ・オレンジ

☆おやつ☆

