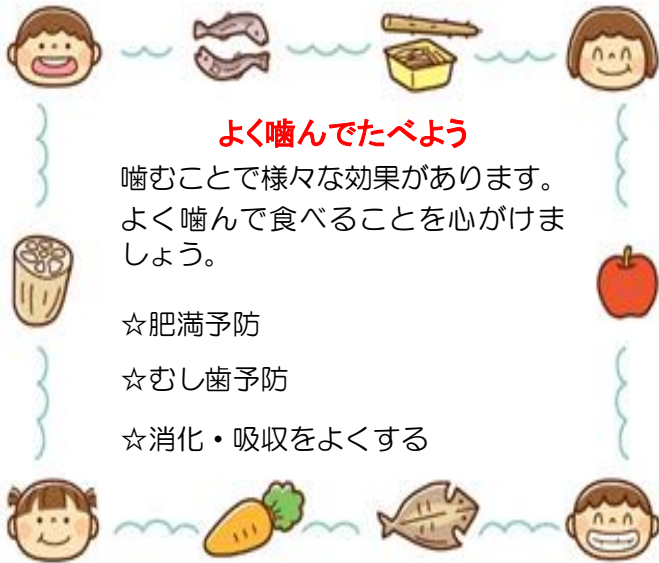


6月



2024年6月1日
みちのこ保育園

湿気でじめじめする季節がやってきましたね。特に今年は、すでに真夏のような暑さを感じる日が始まっています。寒暖差も激しく、体調を崩しがちです。気もちが下がりやすい季節ですが、規則正しい生活、しっかりと朝ご飯を食べることを意識して乗り切りましょう！6月の4日～10日は歯と口の健康週間といわれており、歯や口の中の健康を見直す一週間となっています。ぜひご家庭でも歯の磨き方、食生活の見直しをしてみてくださいはいかがでしょうか。



よく噛んでたべよう

噛むことで様々な効果があります。
よく噛んで食べることを心がけましょう。

☆肥満予防

☆むし歯予防

☆消化・吸収をよくする

らいおん組カレー作りを行いました！
静かに先生のお話を聞いて、安全に最後まで作ることが出来ました。

食材に触れた感触、包丁で切った時の野菜の固さや鍋で食材を煮込んでいるときの匂いなどすべての五感で感じたことが、子どもたちの良い思い出として残ってくれていたら嬉しいです。



～6月献立～

岩手県の郷土料理

・じゃじゃ麺

じゃじゃ麺は、茹でた麺の上に肉味噌、きゅうり、ねぎなどをのせて好みでおろし生姜、おろしにんにく、酢やラー油をかけて食べる麺料理で、岩手県盛岡地方の郷土料理です。

盛岡の人々は、じゃじゃ麺を食べ終わる位で皿に少し残った具に生卵を落とし、麺のゆで汁を注いでチータンと呼ばれる卵スープにして最後まで食べているそうです。

・がんづき

県南地域を中心に県全域で食べられているお菓子です。名前の由来は、丸い形とその上にM字に寄せられたゴマが、満月に向かって飛んでいる雁（がん）のようであることから言われています。

小麦粉・砂糖・卵に重曹、酢を加えて蒸すことで膨らませる郷土菓子で、ゴマやくるみが入っており、もちりとした食感が素朴な味わいです。黒砂糖を使用する茶色っぽい見た目のものは「黒がんづき」、白砂糖を使用するものは「白がんづき」と呼ばれています。今回は黒砂糖を使用した黒がんづきをおやつとして提供したいと思います。

・切り干し大根とめかぶの中華サラダ

岩手県は沿岸部ほぼ全域でわかめの養殖が行われており、わかめの生産量がとても高いです！！めかぶは、わかめの根本の部分にある葉や茎が固くなっている部分です。わかめの中でも栄養素が特に高く、ミネラルやビタミン、食物繊維を豊富に含んでいます。