



6月 給食だよ!

大宮みちのご保育園

梅雨の季節がやってきました。これから雨の日も増えジメジメと気温と湿度が上がります。
 この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。
 手洗いうがいをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気を付けて元気に過ごしましょう。
 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。

〈丈夫な歯をつくる食材〉

丈夫な歯を作るためには、カルシウムを多く含む食べものや歯ごたえのある食べ物を食べるようにしましょう。

◎カルシウムの多い食材

乳製品、海藻類、大豆など

(ビタミンD(魚介類やきのこなど)をいっしょに摂ると吸収がよくなります。)

◎噛みごたえのある食材

するめ、せんべい、ごぼうなど



6月17日(土)らいおん組
親子カレー作りを行います

旬の野菜「ズッキーニ」

見た目はきゅうりのようですが、「ペポかぼちゃ」に分類されるかぼちゃの仲間です。

美味しいズッキーニの選び方は、全体の太さが均一で表面にツヤがあるものを。大きくなりすぎると味が落ちると言われています。

1つの株元から平均で8本のズッキーニが収穫できます。また品種の違いで黄色いズッキーニや丸い形をしたズッキーニもあります。

黄色いズッキーニは皮が柔らかく、浅漬けやピクルスにしても美味しく食べられます。



らいおん組おにぎり作り



おにぎり作りにチャレンジしました。おにぎりは子ども達も大好きな組み合わせの、塩昆布とおかかを混ぜました。先生がラップにごはんをのせ、子ども達は各々自分の好きな形に握りました。みんなとっても上手におにぎりを握ることができていました。クラスみんなで一緒に作ったおにぎりは、経験や思い出が詰まって何倍も美味しく感じたのではないのでしょうか。ぜひ、ご家庭でもお子さんと楽しみながらお料理作りにチャレンジしてみてください。

