



給食だより 6月

令和3年 6月1日

紫陽花の花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期になりました。

園では、夏野菜作りが始まりました。普段あまり触れる機会のない野菜に、すこしでも興味をもってけると嬉しいです。育てて収穫した野菜は給食室でおいしく調理しますので楽しみにしてください。

よく噛んで食べて、虫歯予防(^-^)

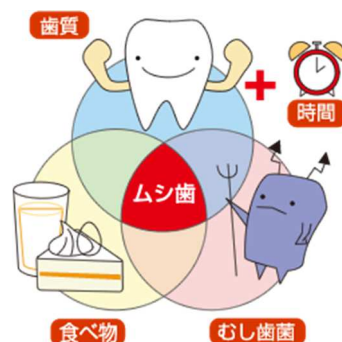
甘い物をそれほど飲み食いさせている意識はなくても、気付かないうちに糖質を過剰に摂取していて虫歯になるケースは非常に多いのです。たべ物をちょこちょこ食べ続けていたり、ジュースやドリンクをお茶代わりにしては、虫歯のリスクを高めてしまいます。食事やおやつは決まった時間に、決まった量をあげることも大切です。

★乳幼児の「噛む力」を育てる方法

食べ物をよく噛んで食べて「噛む力」が付くと虫歯予防にもつながり、脳や言葉の発達、体力の向上などのメリットもあります。

子どもの発達に比べて食材が柔らかすぎると流し込むように食べてしまうので噛む力が育ちません。

子どもの発達段階に合わせて、適切な固さの食材を与えましょう！



今月のおすすめレシピ

そら豆のケーキ



材料 幼児2人分

そら豆	20g
砂糖	10g
小麦粉	24g
ベーキングパウダー	1.4g
豆乳	30g
干しぶどう	10g
油	4g
食塩	ひとつまみ

＜作り方＞

1. 甘くゆでて、荒く切ったそら豆と豆乳、砂糖、油、ひとつまみの塩を入れて良く混ぜる。
2. 1に小麦粉とベーキングパウダー、干しぶどうを加えてさらに混ぜる。
3. 1人分ずつカップに流し入れ、180℃で12分焼く。



よく噛んで、しっかり歯磨きをして強い歯を作りましょう。

食育活動

らいおん組さんは10日に三色群の食育とそら豆の皮むきがあります。そら豆はおやつにケーキとして出しますので頑張って剥いて下さい

