



# 給食だより

杉戸みちのご保育園  
令和5年6月1日

新年度がスタートして、早いもので3カ月目となりました。子ども達もすでの生活リズムになれ、給食もたくさん食べるようになってきました。食体すよう、給食のメニューもバリエーション豊かにしていきたいと思ひます。

っかり園  
験を増や



## 今月は虫歯予防 よく噛んで食べよう！



「よく噛んで食べましよう」と言われるけど、どうしてよく噛んで食べないといけなひの？よく噛むと身体に良いことがあるの？噛むことの大切さを一緒に考えてましよう！食べ物をよく噛むことで身体に良いことがたくさんあります。

噛むことの良いさは「ひみこのはがいで」で覚えましよう。

- ひ** 肥満防止
- み** 味覚の発達
- こ** 言葉の発音
- の** 脳の発達
- は** 歯の病気予防
- が** がん予防
- い** 胃腸快調
- ぜ** 全力投球

噛むことの良いさ分かったらかみかみ度を UP させるためにかみかみ食材を食べてましよう★

よく噛むために

歯ごたえのある食材を選びましよう！

歯ごたえのある食材

 タコ、イカ、エビなど	 煮干し、めざしなど (骨ごと食べる食材)	 脂肪の少ない赤身の肉 (ささみ、ヒレ肉など)
 フランスパン	 枝豆、 煮大豆など	 れんこん、ごぼう、 たけのこなど

## 食育活動 ～らいおん組～



- ・7日に梅ジュースを作ります。
  - 8日には、3食群のお話をします。
  - ・24日は親子カレー作りをします。
- 梅ジュースやカレー作りは簡単に取り組める食育になりますので、ぜひご家庭でも行ってま下さい



## おにぎりの日

26日のおやつは鮭おにぎり。



自分だけのおにぎりを握って楽しましよう