



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。

噛むことの良さは「ひみこのはがいで」で覚えましよう。

- ひ** 肥満防止 (Illustration of a boy)
- み** 味覚の発達 (Illustration of a fish, apple, and salmon)
- こ** 言葉の発音 (Illustration of a girl saying 'ハキハキ!')
- の** 脳の発達 (Illustration of a brain with '元気もりもり!')
- は** 歯の病気予防 (Illustration of a tooth)
- が** がん予防 (Illustration of cancer cells)
- い** 胃腸快調 (Illustration of a stomach)
- ぜ** 全力投球 (Illustration of a boy cheering 'ファイト~!')

噛むことの良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