



給食だより

あっという間に春が過ぎ、梅雨の季節に。6月になると気温と湿度が上昇していきます。まだ暑い季節に体が慣れず、油断していると『熱中症』になる可能性も高まります。子供たちの体調管理に気を付けながら、今月も楽しく過ごしていきましょう♪



親子クッキングのすすめ

4月から年長クラスの子供達が「むきむき隊」として給食室のお手伝いをしてくれています。すごく真剣に皮を向いた後は、やり切った感ですごくいい笑顔をみせてくれます♡

お家でもできることから一緒にクッキングしてみませんか？

「料理を教える＝包丁を持たせる」だけではありません。

まずは包丁を使わなくてもできる簡単なサラダがおすすめです♪

☆ちぎる・・・レタスやキャベツをちぎってみよう

☆洗う・・・水を使って洗う作業や、食材を鍋に入れる作業も子供たちにとっては大きな経験です！

☆もむ・・・野菜とごま油・塩少々をビニール袋に入れて揉むだけで野菜が美味しく食べられます。

☆混ぜる・・・調味料をよく混ぜ合わせるだけで簡単手作りドレッシングができます。酸味を和らげるのに砂糖を加えても O.K！

油・酢・塩＝2:1:0.1(塩味)/油・酢・醤油＝2:1:1(醤油味)

☆お好みの味で調節してみてね



料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう♪
特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。



令和7年度
美保里こども園



虫歯予防週間

毎年6月4日は「6(む)4(し)」という語呂から「虫歯予防デー」。
それに合わせて4～10日までの1週間は虫歯予防週間となっています。
お家でも食事のあとの歯磨きのやり方を見直してみましょう！



夏野菜を食べよう♪



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。簡単な調理法で美味しく食べられるので、積極的に食べましょう☆

- トマト・・・赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効。
- きゅうり・・・身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す。
- なすび・・・ビタミン・ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる。

