



6がつの きゅうしょく だより



6月は歯と口の健康月間です

歯の健康は全身の健康と大きく関係し、歯を磨くことはもちろん大切ですが、食べ物をよく噛むことで、たくさん
の健康効果があります。

- ①唾液の分泌を促し、消化吸収を助けます
- ②顎の骨や筋肉が発達し、良い歯並びになります
- ③脳の働きを活発にし、記憶力や集中力が高まります
- ④唾液が分泌され、歯の食べかすや菌を洗い流し、虫歯を作りにくい状態にします

よく噛んで食事をして体も歯も健康になりましょう！



はたけの活動



きりん組はミニトマトの苗を指で上手にはさんで植えました！



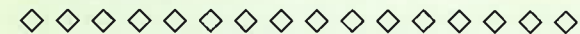
うさぎ組とばんだ組は畑にじゃがいもを植えたよ♪

こあら組は畑に枝豆を植えました
お部屋にも、蒔いたものと同じ種を
絵本と一緒に観察できる様に置いてあります



給食レシピ

今月は幼稚園で提供している『おやつレシピ』を紹介いたします！お父さんお母さんにとっては、懐かしい学校給食の味を、ご家庭でも作ってみてください♪



〈揚げパン〉

▼材料（4人分）

・バターロール	4個
・サラダ油	8g
◎きな粉	12g
◎砂糖	8g
◎食塩	少々

▼作り方

1. ボールに◎を入れ、混ぜ合わせる
2. バターロールを160度の油で両面揚げる
3. 2が熱いうちに1のボールへ入れ、全体にまぶしたらできあがり



食育活動 ~よもぎだんご~



きりん組さんが、お散歩でよもぎを発見！
茹でたよもぎ・白玉粉・お豆腐でよもぎ団子を作りました。
みんなが丸めたお団子を給食室で茹でてもらい
よしえ先生特製のみたらしとあんこでいただきました♪

5月のお誕生会給食



ふりかけごはん・チーズハンバーグ
コーンスープ・アスパラサラダ
スナップエンドウ・ミニトマト
オレンジ・メロン

