

きゅうしょくだよい6月号

令和7年

こぐま保育園

栄養士 工藤

5月中は突然の夏日かと思いきや、冷たい雨の日もあり不安定なお天気でしたね。
これから梅雨に入り、蒸し暑い日も多く体調を崩しやすい時期でもあります。こまめに水分補給し、
バランスの良い食事を取りましょう。



6月4～10日は歯と口の健康週間です🦷

この一週間の給食には根菜や乾物などのよく噛む食品とチーズやわかめなどカルシウムを多く含む食品をたくさん取り入れています。6月4日には噛み応えを意識した「ヨーグルト風味の寒天ゼリー」とくちどけの良い「りんごゼリー」を組み合わせた歯と口の健康週間ゼリーがおやつで登場しますよ😊



よくかむ8大効用 ひみこのはがい〜ぜ！！



①まん防止



②かくの発達



③とばの発音はっきり



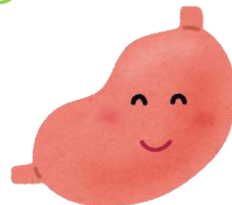
④うの発達



⑤の病気予防



⑥かん予防



⑦ちょう快調



⑧せんりよく投球

5月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはいちごオムレットを作りました🍓
ココア生地のおムレットにたっぷりの生クリームといちごを
いれました😊 1枚1枚フライパンで焼くので手間はかかりますが
その分愛情たっぷりのオムレットに仕上がっています💡
子どもたちも喜んで食べてくれて嬉しいです💖
6月は20日（金）にお誕生日会をする予定です。お楽しみに♪



6月18日（水） おたのしみクッキング

（ばら、ひまわり、さくら組）

今回はみんなでどら焼きを作ります。子どもたちも
クッキングの日を楽しんでいます💡 衛生面には細心の
注意を払い、楽しい時間になればいいと思います😊

食中毒に注意

高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が繁殖
しやすくなります。回避するには、菌を「つけない、
増やさない、殺菌する」が原則。お弁当を作るときには
しっかり手洗いをして調理器具を殺菌しましょう。
熱いまま蓋をすると、水分がこもって菌が繁殖しやす
くなります。愛情弁当も同じです。冷めてから蓋をし、
保冷材などの使用をおすすめします。