

令和6年度食育だより

「もいもい」6月

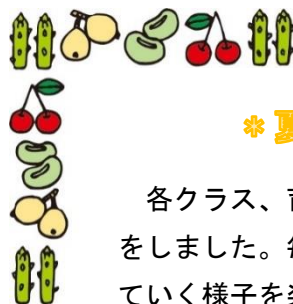
令和6年6月1日
屏風ゆめの森保育園

少しずつあじさいの花が色づきはじめ、梅雨の訪れを感じる時期になりました。5月に植えた夏野菜の苗もすくすくと育っています。子ども達の体調管理に気をつけながら、今月も楽しく過ごしていきたいと思えます。



* うさぎ組食事の様子 *

食べることが大好きなうさぎ組！準備をしていると待ち遠しくて急いで椅子に座りおやつや食事の時間を楽しみにしています。手づかみ食べや保育士と一緒に食具を使いながら意欲的に食べています！

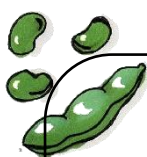


* 夏野菜の栽培 *

各クラス、育てたい野菜を決めて苗植えをしました。毎日水やりをしながら生長していく様子を楽しんで観察しています。

りす：オクラ・ミニトマト
うさぎ：オクラ・きゅうり
こあら：えだまめ、ピーマン

ぼんだ：ピーマン・ミニトマト
きりん：にんじん・オクラ
ぞう：にんじん・ミニトマト



旬の食材

●そら豆

豆が旬を迎える季節です。そら豆はさやから出したてのものを料理すると一層おいしく食べられます。今月はシンプルに茹でて食べます。



献立の紹介

6月は歯と口の健康週間（6/4～6/10）があります。丈夫な歯を作るにはカルシウムを多くとり、よく噛むことが必要です。今月は、カルシウムが豊富な小魚や胡麻を使った料理を多く取り入れました。

- 納豆の天ぷら
- 骨太チャーハン

丈夫な歯を育てましょう

6月4～10日は、『歯と口の健康週間』です。乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。毎日の歯磨きとバランスのとれた食生活で、歯の健康を保ちましょう。