



6月の給食だよ!

朝霞ゆりかご保育園・ベビールームゆりかご 給食室

2020年6月1日

だんだんと気温や温度も高くなってジメジメとした季節がやって来ました。この時期は熱中症が心配です。予防のためにも水分や食事、睡眠をしっかりと、この季節を元気に過ごしましょう。



6月の食育の予定

☆ おむすび作り

(ぱんだ・きりんぐみ)

自分の手でおやつのおむすびをにぎってもらいます。

目指せ! おむすび名人!

☆ おはし検定

(ぱんだぐみ)

☆ 玉ねぎの皮むき

(ベビールーム・ゆりかご こじかぐみ)



5月の食育の様子

☆いちごジャム作り



きりんぐみ

コロナ禍でも行えるよう、作る過程を見もらう「ライブクッキング」に変更し、実施しました。材料をお鍋に入れるところから見てもらい、生のいちごから水分が出て来る様子や、加熱されて色鮮やかなジャムになっていく様子を見て「濃い赤になった!」や「とろとろしている!」など様々な感想が出てきました。先月のおたよりに載せたレシピを参考にご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか?

☆玉ねぎの皮むき

ベビールーム・ゆりかご こじかぐみ
飽きることなく全員が茶色い皮が無くなるまで綺麗にむいていました。剥きおえた皮を自分達で綺麗に片づけられました😊

☆おはし検定

ぱんだぐみ
ぱんだぐみさんになって初めてのおはし検定でした。こあらぐみさんからはぱんだぐみさんになってどれくらい上手になっているかお弁当箱を使って確認しました。ほとんどのお友だちがとても上手に使えていて成長を感じました。

6月4日~10日は歯と口の健康週間です

かむこと の効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

ひ

ひまんよぼう
肥満予防

み

みかくはったつ
味覚の発達

こ

ことばはつおん
言葉の発音
はっきり

ぜ

ぜんりよくとうきゅう
全力投球

の

のうはったつ
脳の発達

いー

いちょうかいちょう
胃腸快調

が

がよぼう
がん予防

は

はびょうき
歯の病気
予防

