



6がつの給食だよ

平成30年6月1日
くもぎ保育園

あじさいの花がきれいに咲く季節となりました。いよいよ梅雨の到来です。5月中旬から気温も上がり蒸し暑い日が続いたせいか、子どもたちの食欲も少し落ちている様な気がしています。6月は麺類や酢を使ったメニューを取り入れて、子どもたちにいっぱい食べてもらえるように心がけています。

お家でもお子さんと相談し合って、食べやすいメニューを考えてみて下さい。



今月の目標

- ☆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- ☆手を綺麗に洗いましょう。
- ☆背中をピンツとして食べましょう。
- ☆よく噛んで食べましょう。

まき作りをします！

6月21日に下来原のおじいちゃん・おばあちゃんたちと一緒に、まきを作ります。

- *すみれ・れんげ・さくら組さんはエプロンと三角巾を忘れないように持って来ましょう。
- 風邪気味の人はマスクも持って来ましょう。
- *爪を短く切ってきてきましょう。



☆まめが美味しい季節になりました☆

旬を迎えた豆野菜たちは、緑色のさやの中の豆がぷっくりと膨らんで、つやつやと輝いています。スーパーにもたくさんの豆野菜たちが並んでいますよ～♪

空豆・・・食べどきは三日間というほど、鮮度が決め手の空豆。

さやから出して時間が経つと、固くなって風味も落ちるので買ってきたらすぐに調理するのがポイントですよ！

さやいんげん・・・旬に出回るさやいんげんは、鮮やかな緑色でやわらかな食感。茹でたり、炒めたり素揚げにしたり、色々な調理法で楽しめますよ。

スナップエンドウ・・・プチッとシャキッ！が美味しい、さやごと食べられる新種の豆です。保育園でもおやつ時間に塩茹でにしたスナップエンドウがよく登場してきますよ！

ジメジメと蒸し暑くなる6月は、食中毒の危険性が高くなる季節です。食中毒予防のお弁当作りを心がけてみましょう！

☆お弁当作りのポイント☆

- ☆ ごはんに抗菌作用抜群の梅干しをプラス！
- ☆ おかずは十分に加熱しましょう！
- ☆ おにぎりはラップで握り、握った後はラップを取ってお弁当に入れましょう！



今月は14日が
お弁当の日です☆