



6がつの給食だよ

令和元年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。これから蒸し暑くなってくると子どもたちの食欲も落ちてくるので、今月は酢を使ったメニューを多めに取り入れてさっぱり食べられるように工夫しています。酢には疲れた体を回復させる力や、食欲を増進させてくれる力があります。くもぎ保育園の子たちは酢を使ったメニューを喜んでくれる子が多く、くもぎっ子の元気の秘訣かな?!と思っています。



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27日に七条のおじいちゃん・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・マスクを忘れないように持って来ましょう。
 - *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~♪
保育園では先月、うさぎ組・りす組さんが空豆のさやむきに挑戦しました。

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!



6月は「虫歯予防月間」です。食事を美味しく摂るためには健康な歯を保つことも大切です。3歳頃から自分で磨けるようになってきますが、奥歯や磨きにくいところは、保護者の方の仕上げ磨きが必要になります。スキンシップも兼ねて、子どもたちの歯をチェックしてみてあげて下さいね♪

