

食育だより

不知火保育園

令和4年6月 文責 坂口

令和4年度が始まって、早いもので2か月が経ち、朝から聞こえていた泣き声もだいぶ聞こえなくなりました。梅雨入りまじかで、じめじめして暑さが増してきますね。こまめに水分補給をして体調管理に気を付けましょう。

毎日洗っていますか

毎日使う水筒は、汚れを放置すると菌やカビが発生します。中を覗いてみましょう。子どもたちが、安心して飲めるように毎日きれいに洗いましょう。歯ブラシ・コップも同様です。お願いします！



サンドイッチについて

6月の献立にサンドイッチを取りいれます。コロナの影響により、従来通りとはいきませんが、楽しんでもらえるよう工夫したいと思っています。今月は、ささ身カツ・ゆで卵・イチゴジャムをはさみます。エプロン・三角巾などを用意しましょう。



日程は、6/10（金）です。
当日のご飯は、いりません。



黄組・緑組・青組 梅ジュースを作りました！

黄組・緑組・青組のクラスで、梅ジュース作りを体験しました。梅エキスもたくさん出て、出来上がりが、とても楽しみです。

材料 青梅 1K 氷砂糖 1K

- 作り方
- ①梅を水で洗い、水分をふく。
 - ②梅のへたを取る。
 - ③梅と氷砂糖を瓶に入れる。
 - ④1～2週間程漬ける。



げんきっず??ってなあに?

6月より、青組さんを中心にお野菜調べをしてもらいます。

その日の給食に使われている野菜やお肉などが、みんなの体にとって、どんな働きをするのか、又、食材の名前を知ることが目的です。ご家庭でも話がはずむといいですね。



赤 肉・牛乳・豆腐・卵など
体をじょうぶにするよ



黄 ジャガ芋・食パン・海藻・砂糖など
熱のもとになるよ。



緑 きゅうり・トマト・ブロッコリーなど
体の調子を整え、いいバナナ
うんちがでるよ。