



ひまわり保育園

給食だより



令和4年6月
管理栄養士

6月

6月はジメジメと雨の多くなる季節です。食事前の手洗いとうがい、清潔なタオルを準備するなど、身近な衛生管理に気を付けて過ごしましょう。これから気温はますます高くなり、食欲が落ちやすくなる時期でもあります。夏を元気に乗り切るために、今から栄養をたっぷり摂りましょう。

こどもの日



先月5月2日のこどもの日にちなんで献立の写真です。

お昼は鯉のぼりオムライスと鯉のぼりハンバーグ、おやつもパイを鯉のぼりの形にし、目を付けて、いちごとキウイをウロコに見立てた鯉のぼりパイを作りました。みんなで楽しく食べられました。

朝ごはんを食べましょう

私たちの体温は、寝ている間は下がっています。朝ごはんを食べることで、消化器官に刺激が与えられ体温が上がります。これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。また、胃や腸に食べ物が入ることで腸の働きが高まり、排便しやすくなります。

一方で、朝ごはんを食べていないとエネルギーが不足し、体温も上がりにくくなります。朝ごはんは1日を元気に過ごすためにとても大切です。無理なく、続けられる範囲で、栄養バランスアップを目指しましょう！！



保育園の畑でとれたラディッシュを年長組さんが給食室に届けてくれました。そのまま食べたり、塩漬けしたものを食べたりして、自分たちで育てたラディッシュをみんなで味わいました。ラディッシュとは別名、はつか大根といい、20日(はつか)ほどで収穫できることからその名がつけられたと言われています。



今月、6月4日は虫歯予防デーです！！

6月4日～10日を「歯と口の健康週間」としていますが、これは、歯の衛生に関する正しい知識を国民に対して普及啓発すると共に、併せてその早期発見、早期治療を励行することにより、歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進を寄与することを目的としているものです。簡単に言うと、歯を含めたお口全体の健康を見直そうという物です。



今月の二十四節気

【芒種】 ぼうしゆ:6月6日

「芒」とはイネ科植物の穂先にある毛のような部分のことで、稲などの穀物の種をまく時期という意味です。田植えの目安とされ、農家が忙しくなる時期。梅雨入りも間近で少し蒸し暑くなってくる頃です。

【夏至】 げし:6月21日

北半球では、太陽が最も高く昇り、1年で最も昼が長い日です。ただ、日本では梅雨のシーズンでもあるので、日照時間が短く、あまり日の長さを実感できないかもしれません。暦の上では夏の折り返し地点にあたり、夏至を過ぎると暑さが増して本格的な夏がやってきます。

ひまわり保育園でも、6月3日のお昼には噛み応えのあるごぼうを使ったサラダや、おやつには手作りのかりんとうでカミカミメニューを取り入れました！

虫歯予防というと、歯みがきや甘いお菓子や飲み物のとりすぎに気をつけるというイメージが強いと思いますが、「ゆっくりしっかりと食べる」ことも大切です。しっかりと食べて食べると唾液がたくさん出て口の中の汚れを洗い流す効果があります。またしっかりと噛むことであごが発達して歯並びも良くなり虫歯や歯ぐきの病気になりづらくなります。最近では、あまりかまずに食べられるやわらかい食べ物が好まれる傾向がありますが、普段からかみごたえのある食材を取り入れるようにしたいですね。

