



ひまわり保育園

給食だより

令和6年6月
栄養士

食育



今月は
緑の野菜特集!

月組さんはアスパラガスのにおいを嗅いだり触ったりしました!
ポキポキ折ってみたり、年長さんは、はかまを取ってくれました😊



みんなでやる
食育は楽しい!



アスパラって
こんなに
長いんだな~



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1日はの子どもの日の行事食メニューでした!
お昼は、カレーの御飯を鯉の形に作り、アスパラガスとれんこんを使ってのぼりを表現しました!
みんな可愛いと大喜びでした!
おやつは、柏餅風のプリンを提供しました。
子どもたちにも、いい思い出になったようです!

太陽さんは、そら豆のさやとりをしました。そらまめくんの絵本を読んでからさやを取ったことで、そら豆のことをよく知ることができました!



太陽組にそらまめくんの絵本を置いたり、お部屋にそら豆や、エンドウ豆のつるも一緒に飾りました!
そら豆への関心が高まったようです。楽しく取り組むことができました!



たくさん取れたね!
おやつに食べました!

星組さんは、大きな春キャベツをみんな楽しそうに触っていました!
そのあと年長さんと一緒に、剥いたりちぎったりしました!



大きなキャベツに
興味津々!

柔らかい部分と
硬い部分があることも
知ったよ!

今月の二十四節気

【芒種】 ぼうしゆ: 6月5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。

今月、6月4日は虫歯予防デーです!!

ひまわり保育園でも、6月4日のお昼には噛み応えのあるれんこんの入ったカレー、ごぼうを使ったサラダ、おやつにはカミカミ昆布など、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。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。

