

平成30年 7月の



給食だより



梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。
この時期は、急に食欲が落ちて冷たいものや水分ばかりとりがちです。
正しい水分の取り方やバランスのとれた食事を心がけて暑い夏をのり越えましょう！
一日の始まりの朝ごはんは必ず食べて登園しましょう！！

噛む事の大切さ -6月の食育-

噛むことって、なぜ大切？

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？

噛むことは、食べ物を噛み砕くだけでなく、体にうれしい事がいっぱいです！

1. 消化吸収を助けてくれる
2. 免疫力を高める
3. 脳の機能を発達させる
4. 虫歯予防
5. 肥満防止

子ども達には「ゆっくりよくかみおおかみくん」という紙芝居の読み聞かせをし、よく噛んでないとどうなるか？と考えてもらい、実際にカミカミ昆布を30回噛んでもらいました。「よく噛むと柔らかくなった」「味がする～」と実感してくれました！よく噛めば噛むほど食べ物はみんなを元気にしてくれます。噛むことに意識しながら食べましょう☆



今年も梅干し作りに挑戦！

保存食作りとして、梅干し作りをします。

今回は塩漬けの為にばいん・りんご・めろん組につまようじで梅のヘタ取りをしてもらいました。ホワイトリカーで消毒し、塩をいれた瓶の中に子ども達が梅を入れていきました。2,3日で梅酢が上がってきます。来月は赤紫蘇もみのお手伝いをしてもらいます！

(材料)

梅	3kg
塩	360g
砂糖	360g
穀物酢	360g
ホワイトリカー	

