



6月の給食だよ!

令和6年6月号
頭陽会すみだこども園

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は雨の日は肌寒く感じたり、晴れ間は暑かったりと気温や湿度が大きく変化はありますが体調管理に気をつけながら今月も元気いっぱい楽しく過ごしていきたいと思います。

よくかんでゆっくい食べると 良いことがたくさん!

ひと口30回以上かみましょう。よく噛むと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細くなった食べ物を、自然と飲み込めるようにしましょう。

よくかむとどうしていいの?

1 味覚の発達

様々な味を感じやすくなり味覚の発達につながります。
食材の持ち味がわかり薄味でもおいしく食べる事ができます。

2 消化を助ける

だ液には、消化酵素が含まれ、口の中である程度の消化を行います。よく噛むことで、胃腸の働きを助けます。

3 頭の働きをよくする

脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。

4 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

昔に比べ、噛むことが少なくて済む軟らかい食べ物が多くなっています。「よく噛む」と顎の骨や筋肉を成長させ、キレイな歯並びをつくり、顎の発達を促します。

5 ことばの発音がはっきりする

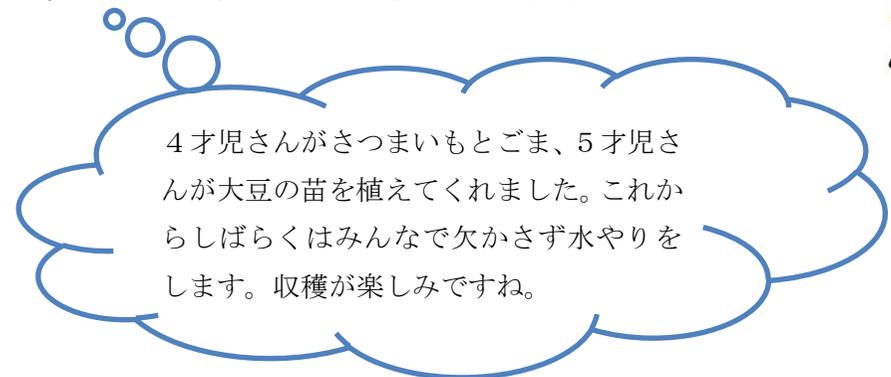
口のまわりの筋肉を使う事で表情が豊かになり、言葉の発音がきれいになったりします。



5才児 えんどうの皮むきクッキング



「大きな豆〜!」と言いながらいねいにむいていましたよ!中にたくさんの豆が見えると「うわ〜!いっぱい入ってる〜」と喜ぶ子どもたち。みんなで「むけたよ〜」と給食室に持ってきてくれ、その日は、豆ごはんにしました。「きれいな緑色になってる〜」と豆の苦手な子もペロリ。自分達で、むいたえんどう豆は格別に美味しかったようです。次はどんなクッキングができるのかな(^^♪



4才児さんがさつまいもとごま、5才児さんが大豆の苗を植えてくれました。これからはしばらくはみんなで欠かさず水やりをします。収穫が楽しみです。

今月の食育絵本 「おべんとどうぞ」



お弁当箱が主役の絵本です。いつものおかずが小さな箱に詰められるだけで、特別なモノに変身!苦手なお野菜も食べてみようかな。と思わせてくれるのではないのでしょうか。天気の良い日は子どもと一緒に弁当箱に詰めてお外で食べるのも良い経験・思い出になりそうですね。

先日、遠足の日のうさぎ組さんでは「ブロッコリー食べれるよ!」「ウインナー入ってる〜!」と拍手して嬉しそうに目をキラキラさせてお弁当を食べていてお弁当パワー♡を感じました。

~6月の献立から~ 6月12日(水) かえるパン

ロールパンでかえるの顔を作ります。目玉はきゅうりをさし込んだちくわの輪切り、大きな口はロースハムです。3、4、5歳児さんは自分の分をトッピングします。