

6月 給食だより

ミモザはまでらこども園 令和8年6月

梅雨の季節が近づき、雨の日も少しずつ増えてきました。じめじめした日もありますが、子どもたちは毎日元気いっぱい過ごしています。

園庭の桑の実もどんどん色づき始め、今年は収穫した桑の実を使った食育を予定しています。5月は、いちご大福・ジャム作りやえんどう豆の皮むきなど、各クラスでさまざまな食育を楽しみました。

最近「給食おいしかった!」と給食室まで来て伝えてくれる子どもたちも増えてきました。食育を通して私たちの顔を覚えてくれる子どもも多く、廊下で「給食の先生!」と元気に声をかけてくれる姿に、嬉しい気持ちになります♪

6月も、旬の食べ物や季節の食材に触れながら、楽しく食育活動を行っていきたいと思います。



6月4日は虫歯予防デー



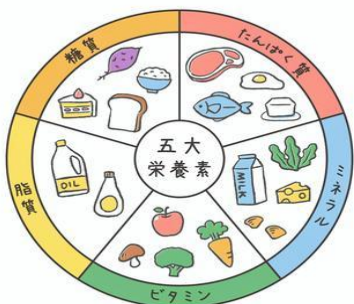
6月4日は「虫歯予防デー」です。6(む)4(し)の語呂合わせから、日本歯科医師会によって1928年に制定されました。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」とされ、歯や口の健康について考える週間になっています。

丈夫な歯を作るためには、好き嫌いをなく様々な食べ物を食べることや、よく噛んで食べることが大切です。また、食後の歯磨きも虫歯予防につながります。園でも給食後は、歯磨きを行い、歯と口の健康を大切にできるよう取り組んでいます。

子どもの頃から歯磨きの習慣を身につけることは、とても大切です。ご家庭でもしっかり歯磨きを行い、虫歯予防につなげて行きましょう。

丈夫な歯をつくろう

バランスよく食べることは、丈夫な歯づくりにもつながります。カルシウムやたんぱく質、ビタミンなど、さまざまな栄養をしっかりとることで、健康な歯や体を作ることができます。好き嫌いせず、いろいろな食べ物を食べましょう。



~ミモザレシピ~



【りんごゼリー】

〇材料

リンゴジュース…40g

砂糖…3g

水…6g

粉寒天…0.3g

〇作り方

アツアツのお湯にリンゴジュース、砂糖、寒天を混ぜ、冷蔵庫に入れて固まるまで待つ。

固まったら完成です☆



これから夏に向けて寒天がよく出ます。

暑さ対策もしっかりしていきましょう~

食育だより

【クッキング♪♪】

いちごジャム作り(うさぎ組・ぱんだ組・ぞう組・らいおん組)

園で収穫したいちごを使い、いちごジャム作りを行いました。うさぎ組・ぱんだ組は袋の上から、ぞう組・らいおん組は手袋をしてしっかり潰して楽しみました。また、「いちごジャムは何を入れるとできるかな？」という質問には、「しょうゆ！」「しお！」など、かわいい答えがたくさん聞けました。砂糖が溶けていく様子を見たり、混ぜる工程も行い、「ぼくもやりたい！」「わたしもやりたい！」と、積極的に取り組めましたよ！！



わあ～。すご～い

いちご大福作り(ぞう組・らいおん組)

いちご大福作りでは、自分たちでいちごをつぶあんで包み、生地も伸ばして大福を作りました。仕上げにはタコ糸を使って半分に切る工程も行い、「すごーい！」と嬉しそうな笑顔や声が部屋にいっぱい広がりました。始まる前には、いちごの中身の色のクイズも行い、「赤！」という答えが多かったですが、切ってみると中は白色！子供たちも驚いていました。手や顔を白くしながら「手がおいしい！」と楽しそうに参加していました。



赤！

ひじもええなあ！

いただきますあす！

きゅうりの塩もみ(うさぎ組)

初めての食育カリキュラムできゅうりの塩もみ体験を行いました。様々な調味料のにおいを嗅いでみんなの表情も様々でしたよ。自分たちで作ったきゅうりは特別だったようで「おいしい！」と嬉しそうに食べていました。



ぎゅっぎゅ

なにこれ！？

