

6月



園だより



2021.5.31
黒肥地保育園

今年は例年よりも早い梅雨入りとなりました。大雨も心配です。
豪雨の時の身の守り方も日々の暮らしの中で子どもたちと考えていけたらと思います。
また、手洗い・うがい・消毒も引き続き習慣づけ、様々な感染症予防に努めていきます。



- 4日(金) 避難訓練
- 5日(土) 歯科検診
- 9日(水) 交通訓練
- 23日(水) 年長児・冒険の日
- 24日(木) 年中児・探検の日
- 25日(金) 誕生日会



こんだて

※ ⊕ マークは納豆がつく日です

日	曜	献立名	おやつ	日	曜	献立名	おやつ
1	火	魚のチーズ焼き・野菜・スープ⊕	高野豆腐のきなこトースト	16	水	ヒレカツ・コリコリスラダ・すまし汁⊕	おにぎり・お茶
2	水	炒り豆腐・わかめの酢の物・味噌汁⊕	ヨーグルト・クラッカー	17	木	魚の黄金焼き・いんげんの胡麻よこし・味噌汁⊕	ヨーグルトババロア
3	木	レバーの味噌煮・すいとん汁⊕	おにぎり・お茶	18	金	鶏肉と大豆の揚げ煮・胡瓜のゆかり和え・なめこ汁	ツナパン・ミルク
4	金	豚肉のかみかみつくね・大豆サラダ・味噌汁	ごませんべい	19	土	ミートスパゲティ・牛乳	*****
5	土	スパイシー焼きそば・牛乳	*****	20	日	*****	*****
6	日	*****	*****	21	月	肉じゃが・こまつな和え・味噌汁⊕	フルーツヨーグルト
7	月	がめ煮・冷奴・味噌汁⊕	芋けんぴ・ミルク	22	火	ハンバーグ・フレンチサラダ・コンスープ	するめ・丸ボーロ
8	火	手羽先のスタミナ焼き・スパサラ・味噌汁⊕	フルーツヨーグルト	23	水	魚の南蛮・豆腐サラダ・味噌汁⊕	パンケーキ
9	水	煮魚・春雨の酢の物・呉汁	おやつコロケ	24	木	高野豆腐の煮物・もずく酢・つみれ汁⊕	マカロニあべかわ
10	木	豚肉の甘味噌炒め・胡瓜の即席和え・かき玉汁	ゆでもち・ミルク	25	金	★☆☆誕生日ランチ☆☆★	クラッカー・果汁
11	金	オランダ揚げ・トマトの酢の物・味噌汁⊕	おにぎり・お茶	26	土	パリパリ中華麺・牛乳	*****
12	土	ラーメン・牛乳	*****	27	日	*****	*****
13	日	*****	*****	28	月	ししゃも・ささめ胡瓜・豚汁	煮豆・ミルク
14	月	カレーライス・パインサラダ	黒糖ちんすこう	29	火	レバーのこはく揚げ・グリル野菜・春雨スープ⊕	豆腐と米粉のブラウニー
15	火	肉団子のもち米蒸し・胡瓜の中華和え・味噌汁⊕	あげじゃが・ミルク	30	水	照り煮・切干大根のナムル・味噌汁⊕	甘酒蒸しパン・ミルク

よく噛んで食べよう

6月4日は“虫歯予防デー”です。5日(土)には歯科検診も予定されています。毎日の食事に噛むことを意識して、健康で丈夫な歯を保ちましょう!

よくかむと、
なぜいいのですか?



消化を助けます



食べ物が細かくなっていると、胃に負担がかかりません

食べすぎによる肥満を防ぎます



歯並びをよくし、むし歯を防ぎます



味がよくわかります



よくかむと、いろいろな味が
発見できるよ

頭の働きをよくします



かむと脳を刺激します

6月4日のおやつは「ごませんべい」です。

噛めば噛むほど、ごまの風味がおいしい、カルシウムたっぷりのちよっぴり固めのおせんべいです。お子様と一緒に家でも作ってみませんか。

《ごませんべい》

- 材料
- 強力粉 160g
 - 薄力粉 20g
 - いりごま 10g
 - 砂糖 小さじ2
 - 塩 小さじ2分の1弱
 - あればスキムミルク 大さじ3~4

- ①材料を全て混ぜ、水を少しずつ加えながら一まとめにこねる。
- ②麺棒で薄くのばし、すきな形にカットして、シートを敷いた鉄板に並べる。

- ③190℃に温めたオーブンで8~12分焼く。

(生地の厚さやオーブンによって、

焼き時間は調節してください)

*5月、苦情等はございませんでした。