



給食だより 6月号



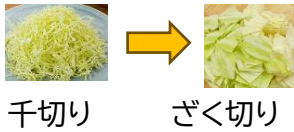
令和8年5月28日 発行
白梅幼稚園

今月のテーマ <歯を大切に～よく噛んで食べよう>

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。給食では、日頃から“よく噛んで食べる”ことを大切にしています。よく噛むことは、丈夫な歯を作るだけではなく、あごの発達や消化を助ける大切な習慣です。6月は特に「かみかみメニュー」や歯を丈夫にする栄養を意識した献立を予定しています。ご家庭でも「かみかみ」を意識して食べてみてくださいね。

ちょっとした工夫で噛み応えUP

①食材を大き目に
カットする



②小魚やごぼうなどの
根菜類を使った料理



③せんべいやきゅうり等
固めのおやつも取り入れる



歯や骨を強くする栄養 【カルシウム】

歯や骨のもとになる

- ・牛乳
- ・チーズ
- ・小魚
- ・小松菜



『前歯がぶり』を大切に！

子どもたちは前歯で「かぶり！」とかじり取ることで、ひと口の量を覚えていきます。そして、奥歯でよく噛むことで、食べる力が育ちます。給食でも子どもたちが食べやすい大きさや柔らかさを工夫しています。

今月の
かみかみ食材

- ・ごぼう
- ・れんこん
- ・切干大根
- ・小魚

今月の食材

《 ピーマン 》

体元気！！
目や肌パワーUP！



これから旬を迎え始めるピーマン。毎年園の畑でもたくさん収穫できます。

ピーマンには肌のシミなどを防ぎ、ハリを保つ**ビタミンC**と、抗酸化作用の高い**β-カロテン**が豊富に含まれており、紫外線が強い夏にぜひ摂ってほしい野菜です。

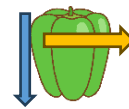
体の中の余分な水分を出す**カリウム**もきゅうりと同じくらい入っているためおすすめです。

暑さや梅雨のジメジメで奪われた体力を回復してくれます！

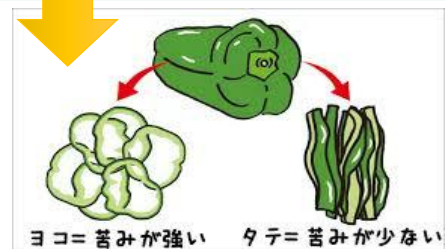
～ピーマンクイズ～

Q ピーマンの苦みを和らげる
切り方はどちらでしょう？

- ① よこ
- ② たて



答え・・・②たて



ヨコ＝苦みが強い タテ＝苦みが少ない

6月11日よりうさぎ組・くま組・ぞう組では、熱中症対策の一つとして1日の活動を始める前に1杯の味噌汁を飲む『味噌汁活動』が始まります。ご家庭でも朝ご飯をしっかり食べて熱中症対策に努めましょう。

園の給食でも苦みを感じず、こどもたちに少しでもおいしく食べてほしいと思い、縦にカットし調理しています

