



給食だより

赤城保育園

梅雨の季節がやってきて、雨が降ったり、晴れたりと天気がころころと変わりやすい時期です。気温と湿度が上がることで食欲が落ちます。カレー味にして食べやすい味付けにするなど料理の工夫や、食中毒に気を付けて衛生的な食生活を心がけ、元気に過ごして行きましょう！

だ液の働き

食べ物を噛むことでだ液が出ます。
唾液は体に良い働きがたくさんあります。

味を感じる

すっぱい

甘い

食べかすを落とす

でんぷん

糖

消化を助ける

バイ菌の増殖を抑え

歯の表面を修復する

6月は食育月間です

毎年6月は食育月間で、毎月19日は食育の日です。食は命の源で、生きていくのに欠かせないものです。幼児期から食材に触れ、調理に参加する事は、さまざまな効果が期待できます。ご家庭でもそれぞれできることから実践してみたいはいかがでしょうか



食に関する絵本の読み聞かせ



買い物

料理の手伝い



食事の準備・片付け



旬の食べ物オクラ

オクラのねばねばには、便秘の予防・改善効果があるペクチンやたんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。断面が星型なのもユニークですね。

保育園でも苗を植え栽培をしています。たくさん収穫してみんなで食べることを楽しみにしています。

ズッキーニ…これから旬になります。マリネやオーブントースターで焼くだけなど、簡単調理でおいしく食べられます。

