



きゅうしょくだより

やよいこども園 令和3年 6月



気温と湿度が上がり、蒸し暑い日も増えてきました。こまめに水分補給し、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。また、この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気を付けましょう。

食中毒に気を付けましょう！！

食中毒予防の基本は『手洗い』です。特に食事前は、石鹸を使い、清潔にする習慣をつけましょう！



かんたん！ 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。具たくさんスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いものが少なく済みます。



6月4日～10日は
“歯と口の健康週間”です。

よくかむための言葉かけ

「モグモグ、カミカミ」と言っても、どうするのかわからない子どもには、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え、「かんだらどんな音がするかな？どう、聞こえたかな？」「かんだらどんな味がしてきた？」などと、自分がしっかりかむことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。食べ物のかみごたえを楽しみながら、ゆっくりと味わって食べましょう。

今日の献立より

豆乳くずもち

冷やしておいしい♪
暑い季節にぴったりのおやつです。

材料（2～3人分）

片栗粉	30g
砂糖	20g
豆乳	200cc
A きな粉	10g
A 砂糖	10g

作り方

- ① 片栗粉、砂糖、豆乳を火にかけて、ゴムベラか木べらで良くかき混ぜる。
*片栗粉はしっかり練って、火を入れてください。
- ② もったりしてきたら、バットなどに移して荒熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ③ A を合わせて②をまぶして出来上がり♪