



# 6月の食育だよ!

徐々に蒸し暑い日が増えてきて、梅雨の気配を感じる季節となりました。  
季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。バランスのよい食事で体調を整えて、雨に負けず元気いっばいに過ごしてくださいね。

## ～先月のおたのしみ給食の紹介～

5月のお楽しみ給食は子どもの日にちなんで、こいのぼりの旗付きのプレートでした😊  
今月のおたのしみ給食は10日(金)です。

### 《メニュー》

- ・エビピラフ・ミートボール・ミモザサラダ
- ・新じゃがとウインナーのスープ
- ・オレンジゼリー



### 《ふじかわせなちゃんのメニュー》(離乳後期食)

- ・チーズリソット・野菜ハンバーグ
- ・ミモザサラダ・ウインナーのスープ
- ・オレンジゼリー



### 日々の給食で食育を!

今月のメニュー紹介  
【かみかみバーグ】

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

今月は、よく噛んで食べることを意識したメニューを多く取り入れました。そのうちのひとつである「かみかみバーグ」は、ひじきとホールコーンを入れて少し固めに仕上げたハンバーグです。

ソースをかけるのではなく、ハンバーグの生地にしょうゆなどを加えて練り上げています。噛めば噛むほどうま味が増すように工夫をしたレシピです。



6月より保育園での水分補給を緑茶から麦茶に変えています。

麦茶は夏場の汗を多くかくこの時期に失われやすいミネラルやビタミンBなどを多く含んでいます。

ご家庭での水分補給も麦茶がおすすめです!