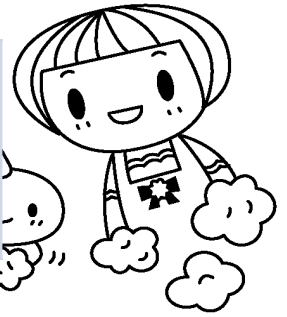


6月の食育だより

栄養士 勝又

食事前に、必ず手洗いをしましょう

ジメジメとした梅雨がやってきます。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前にしています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見えていてあげてください。つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



生活リズムがんばりカード配布のお知らせとお願い

(早寝・早起き・朝ごはん・うんちがでたよ)

生活のリズムを整えるため、年2回がんばりカードというものを行っています。
今年度も月曜日から金曜日まで

「夜早く寝たかな?」「朝は早く起きられたかな?」

「朝ごはん食べたかな?」と、子どもと保護者の方が一緒に確認し、
シールを貼ってもらいます。

できたら○へ、できなかったら×へ貼って下さい。

シールを貼るといことで子どもが頑張れます。

このカードをきっかけに保護者の方にも意識していただけたらうれしいです。

実施日 5月30日(月)～6月3日(金)

5月27日に
生活リズムがんばりカードとシールを配布します。
お子様と一緒にシールを貼って下さい。

- ☆夜は8時にはテレビを消して9時にはぐっすり眠りましょう。
- ☆朝は早めに起きて朝ごはんをゆっくり食べましょう。
- ☆できればウンチをしてから登園しましょう。

すみれ組は次回(1月予定)のみ実施予定です。

シールを貼り終わりましたら6月8日までにクラス担任に提出してください
ご協力おねがいします。

保育参加時に
保護者試食があります
6月は主菜
2月は副菜を提供します

メニューは献立表を確認してください

レシピの用意がありますので、ご自由に持ち帰り、参考にして下さい
お気付きの事がありましたらアンケートにご記入お願いします。

人気メニュー紹介

バンサンスー

材料	幼児4人分
きゅうり	80g
人参	20g
はるさめ	15g
ロースハム	20g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- ① はるさめは茹で食べやすい長さに切る
- ② ハムは短冊切りにする
- ③ きゅうりは千切りにし、塩少々をふり、しんなりしたら軽く水気を切っておく
- ④ 人参は千切りにして茹でておく
- ⑤ 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油をあわせる
- ⑥ ①②③④と⑤をまぜる

園児が好きなサラダで、さっぱりしていて食べやすいです♡
具材にわかめやツナを使っても美味しいですよ
簡単に出来ますので是非作ってみて下さい

