



2025.6
本分保育園

梅雨の気配を感じる時期となりました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。
じめじめと湿度が上がってくるので食中毒などの細菌が繁殖しやすくなります。
体調、衛生管理には十分に気を付けましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

よく噛んで食べると いいこといっぱい！

みなさん食事をするとき、何回噛んでいるか意識したことありますか？

弥生時代は1回の食事に約4000回噛んでいたと言われていたのですが、最近はぐっと減って約1000回以下になっているそうです。

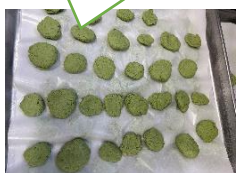
食べ物は、噛めば噛むほど体に良い効果があります。一口食べたら、30回程度噛むことを目安にするといわれています。

給食でも、根菜や乾物などのよく噛む食品とチーズやわかめなどカルシウムを多く含む食品を取り入れたメニューになっています。

子どもの頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょう！



5/13 年長クッキング
よもぎ団子作り
さくら組さん
美味しかったよ～



5/16 手作りパン
からすのばんやさん
今年も開店しました！
また来年☺



材料

- ・さきいか・・・40 g
- ・切干し大根・・・15 g
- ・にんじん・・・8 c m
- ・きゅうり・・・1本
- ・もやし・・・60 g
- ・塩こしょう・・・少々
- ・濃口しょうゆ・・・大さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・ごま油・・・一振り

作り方

- ①切干し大根を水でもどし、ゆでて水気をしぼり、3 c m くらいの長さに切る。
- ②にんじん、きゅうりはせん切り、さきいかは長いときは3 c m くらいに切る。
- ③にんじん、もやしをゆで、水気をきる。
- ④ボウルにゆでた野菜ときゅうり、さきいかを入れ、塩こしょうをふり、調味料で混ぜ合わせる。
- ⑤出来上がり！

かみかみサラダ

よく噛んで食べるのを狙った
人気メニューです☺



ひみこのはがーぜ

「よく噛む」8大効用

ひ

肥満予防



み

味覚の発達



こ

言葉の発音
はつきり



の

脳の発達



は

歯の病気予防



が

ガン予防



いー

胃腸快調



ぜ

全力投球



ひよこ組給食の様子



5月お誕生会おやつ



シフォンケーキ
～ゼリー＆フルーツ添え～



