



2026.6
本分保育園

雨の多い時期ですが、季節は夏に移っていきます。蒸し暑い日が多くなるので、食中毒に注意しましょう。手洗いをしっかり行い、食品の管理や衛生に気をつけて過ごしていきましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

「歯」について考えよう



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。おいしく食事をいただくためにも、歯はとても大切。この機会に、親子で口の中や歯について考え、話してみましょう。歯磨きの大切さを実感できると思いますよ。

今月のかみかみメニュー

- ・のり塩ビーンズ
- ・磯サラダ
- ・チキンチキン根菜
- ・きびなのカリカリ揚げ
- ・あじの蒲焼き風
- ・ラスク
- ・茎わかめの煮物
- ・かみかみふりかけ



よく噛んで食べることを心かけましょう！

食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生面に気を配るようにしてください。

予防のポイント

- 1 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたった物は食べない
- 2 魚や肉は十分に火を通す
- 3 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- 4 まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌
- 5 調理前や食事の前、トイレの後はせっけんで手指を洗う
- 6 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意



5月の行事食

5/15 手作りパン
からすのぱんやさん
今年も開店しました！
また来年☺



5/21 年長クッキング
よもぎ団子作り
美味しかったね～😊

5/28 お誕生会

お子さまランチ



おやつ
プリンアラモード



Recipe

材料 (作りやすい分量)

- ・じゃこ・・・40g
- ・塩昆布・・・20g
- ・かつお節・・・15g
- ・いりごま・・・大さじ3
- ・酢・・・大さじ1と小さじ1 (20g)
- ・みりん・・・大さじ1強 (20g)
- ・しょうゆ・・・小さじ2弱 (10g)
- ・砂糖・・・大さじ2強 (20g)
- ・水・・・大さじ1と小さじ1 (20g)

かみかみふりかけ

作り方

- ①フライパンに調味料と水を入れ、煮立たせる。
- ②①にじゃこを入れ、煮る。
- ③塩昆布、かつお節、ごまの順に入れる。
- ④水分がなくなり、ひとまとまりになるまで、弱火で炒める。
- ⑤ひとまとまりになったら、火を止め、出来上がり！

かみごたえがあり、カルシウムたっぷり
手作りふりかけ！子どもたちにも人気！

