



6月に入り、梅雨の季節になりました。この時期は気温の変化も激しく、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。

喉が渴いたときだけでなく、こまめな水分補給をこころがけて毎日元気に過ごしましょう。

5月11日にひまわり組、5月12日にばら組のみんなで給食で提供するトマトを買いにタカギファームさんに行きました！！
自分達を選んで買ったトマトということもあり、大人気でした🍅



～調理活動のお知らせ～

7月から幼児さんの調理活動が始まります。その際に三角巾とエプロンが必要になるので準備をお願いします。



お買い物から帰って来てから買って来たトマトを実際にカットしている様子を見たり、実物を見ながらお絵描きもしました。

カットしたトマトから水分が出ることやヘタを切り落とす理由などの説明にみんな興味津々でした！

ぜひお家でも野菜を切る過程などを見せながら調理してみてください。

◎6月4日～6月10日は歯の衛生週間🦷

～丈夫な歯をつくるためには？～

主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化に関わるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質なたんぱく質なども必要です。

これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう🍌

ビタミンC強化メニュー🍊

保育園でも不足しがちなビタミンC。フルーツや野菜だけで補うのは大変です…。

そこで実際に給食で提供しているレモネードゼリーのレシピを紹介します！

さっぱりとした味で、これからの季節にもピッタリなメニューです♪

レモネードゼリー（子ども1人分）

- ・レモネード粉末…9g
- ・粉ゼラチン…1g
- ・水…60ml

- ① 大きじ1程度の水で粉ゼラチンをふやかす
- ② 水60mlにレモネード粉末を溶かして加熱
- ③ 2に1を加えて溶けきるまでかき混ぜる

※粉ゼラチンは50～60℃で溶かすので、加熱のし過ぎには注意！

- ④粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固めて完成！