

令和6年6月 こども園もものき

きゅうしょくだより



★6月食育テーマ★

◀ 三角食べをやってみよう ▶



もものきでは、毎月食育テーマがあります。

「食具を上手に使おう」「赤の仲間を探そう」など、その月によってテーマが違います。実際に行う食育活動には、実物のお野菜を触ってみたり、ももさんは手作りドレッシングを作ったりします。

今月のテーマの「三角食べ」は、順番にご飯とおかずを食べるということです。ご飯を食べておかずを食べると、口内調味（2つ以上の食材を咀嚼することで混ぜ合わせる食べ方）ができます。口内調味をすると唾液の分泌が促され虫歯の予防にもつながり、消化を助けてくれる働きもあります。

ぜひお家でも三角食べを意識してみてください♪

◀ 6月は虫歯予防月間です！！ ▶



毎日ちゃんと歯磨きをして、虫歯を予防しよう！

虫歯があるとご飯がおいしくたべられません。

あじさいゼリー♪

もものきの給食は、毎年梅雨の時期に「手作りあじさいゼリー」を作っています。今年は二層式で、下の段にカルピスゼリーの白色、上にダイスカットしたぶどうゼリーなどの紫色をのせて、葉っぱにみたてたメロンを添えて完成です！あじさいゼリーの写真をテラスに掲示しますので、ぜひご覧ください。



◀ レシピの配布について ▶

もものきの給食のレシピがほしいというお声が多数ありました！人気の献立やドレッシング、おやつも紹介していこうと思っています。材料・作り方を書いた用紙を置いておくので、ぜひお家で作ってみてください★

◀ きのはサラダ ▶ お野菜が苦手なお友達も好きな子が多いです★

- ・しめじ 1パック ※幼児組さん5人分くらい
- ・えのき 1パック
- ・きゅうり 2本
- ・酢、醤油、ごま油 (酢1：ごま油1：醤油2)
(↑中華ドレッシングの黄金比です！)



- ①きのは茹でる。
- ②きゅうりは千切りにして、少し塩もみしておく。
- ③調味料と①②を混ぜ合わせて完成！