

# 6月 給食だより

令和5年5月25日 しあわせの丘こども園

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。虫歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や大豆製品、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いきのこ類、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランスよく食べて歯を守りましょう。



## 5月の食育



5月17日(水)には、ぱんだ組・らいおん組・ぞう組でお箸の持ち方についてお話ししました。

ばきゅーんのポーズからお父さん指、お母さん指、お兄さん指の3本の指でお箸を持つことを伝えると、「むずかしいな…」と苦戦しながらもみんな一生懸命練習してくれました。

お皿移しゲームが始まると、コロコロ転がってしまうポンポンボールに最初は悪戦苦闘していた子もだんだん出来るようになり、「小さいボールも持てたよ」「全部うつせた!」と、みんな夢中で楽しんでくれていました。

正しいお箸の持ち方、使い方を知り、毎日の食事が楽しみになるといいですね。

お家でもぜひお時間のある時にお箸遊びやってみてください。



## ミネストローネ



～材料～ (大人2人 + 子ども1人分)

玉ねぎ: 30g(中1/6個) 人参: 45g (中1/4本)

キャベツ: 45g (葉1枚)

ウインナー: 30g(1.5本) カットトマト缶: 90g

鶏がらスープ: 210g

～作り方～

- ① 人参は1cmの角切りにする。
- ② たまねぎ・キャベツは、人参にあわせて1cmの正方形に切る。
- ③ ウインナーは輪切りにする。
- ④ 鶏がらスープに①～③をすべて加え、野菜がやわらかくなるまで煮込む。



玉ねぎ・人参・キャベツの甘さで、トマト嫌いのお子さまでも食べやすくなります。スープは、煮込むことでかさが減るため、様々な野菜をたくさんとれておすすめです。



6月の平均栄養価 (3-5歳 昼食+おやつ)

	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)
目標量	593	13-20	19-30
摂取量	534	16.1	22.3