



いただきますーす！！

朝、夕は平年より冷え込んだりして、体調管理が大変な季節です。

幼児クラスの子供たちは、ほとんど休むことなく元気に過ごしてくれています。また、乳児クラスは慣れない園生活に疲れが出たりしていましたが、やっとみんながそろい始めたかな？という毎日です。これから暑い夏に備えて、しっかり遊び、体力をたくわえておきたいですね。

6月の行事食 あしたてんきにな〜れ！ランチ



今月のお誕生会は、早く雨が止んで園庭で思い切り遊びたいと願いをこめてみました。みんなの願いはお空に届いたかな！？

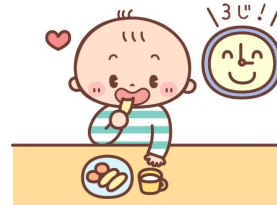
夏野菜が育っています

子どもたちが育てたきゅうりやトマトが、大きく育っています。毎日の水やりもがんばっています。「トマトが赤くなってきた！」などという声も聞こえ、収穫を心待ちにしているようです。収穫も子どもたちの手でおこない、クッキング活動などに利用する予定です。毎日の育つ様子や収穫した感想など、ぜひお子さんに聞いてみてください。



おやつをじょうずにとろう

幼児期は活動量が多い発育期なので、たくさんの栄養が必要です。補食としておやつは欠かせないものですが、甘いお菓子を欲しがるままに与えたり、静かにしてほしいからとだらだら食べさせたりすれば、食事の妨げになり、足りない栄養を補うものではなくってしまいます。おやつの量や内容、食べる時間などを一度見直してみましょう。



行楽のお弁当づくりに注意！

遠足やお出かけなど、お弁当を作ることが多い季節になりました。朝晩は空気がひんやりしていても、日中の気温が高くなると食中毒が起こりやすくなります。お弁当を屋外で日の当たる場所に置かないことはもちろん、衛生に気をつける、おかずやごはんを十分に冷ましてから詰めるなど、作る際は注意しましょう。



給食室から

おいしいだしの話

給食の調理では、煮干しやかつお節、昆布からだしをとっています。お吸い物やおひたしなど、だしの効いた和食は香りが豊かでうま味があり、少ない塩分でおいしく仕上がります。素材の味も引き立ち、味覚の形成も豊かになります。だしには一番だしと二番だしがありますが、一番だしは、すまし汁や茶碗蒸しなど味が薄めの料理に使い、二番だしは味噌汁や煮物などしっかりした味に仕上げるときに使わ

れます。調理室からただよのだしの香りは、子どもたちにとって園での給食の思い出として刻まれていくことでしょう。

