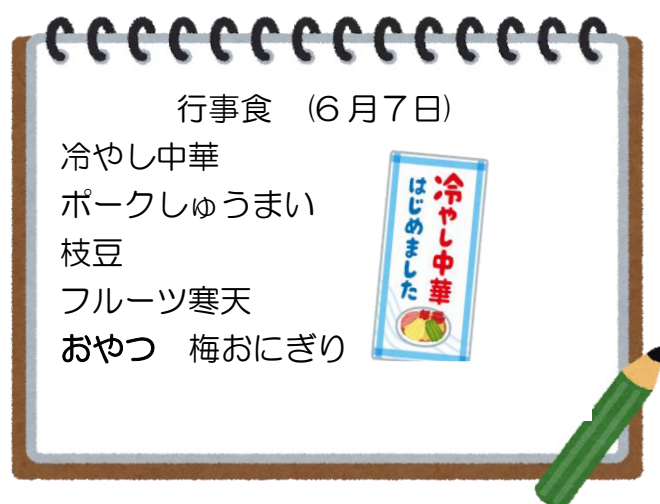


6月 きゅうしょくだより

令和4年6月1日

浦和いろは保育園



行事食 (6月7日)

冷やし中華

ポークしょうまい

枝豆

フルーツ寒天

おやつ 梅おにぎり



げんきこんだて (6月21日)

とうもろこしごはん

豚肉の旨塩炒め

かぼちゃの煮物

オクラのすまし汁

ぶどう(乳児：バナナ)

おやつ

水無月蒸しパン

よく噛んで食べよう♪

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べることは、あごや筋肉の発達、唾液による虫歯予防、脳の発達や肥満予防、味覚の発達などたくさんのメリットがあります。いろは保育園ではカムカムおやつDayを設けて、ポップコーン、いりこを提供しています。

よく噛んでもらう工夫

- ・繊維に沿って切る。
- ・厚みを持たせる。
- ・半月やいちょう切り、乱切りなど様々な形にする。
- ・かむ音を楽しめる食材を取り入れる。

おすすめの食材

きゅうり れんこん ごぼう こんにゃく りんご
干し芋 わかめ とうもろこし 茹でた枝豆