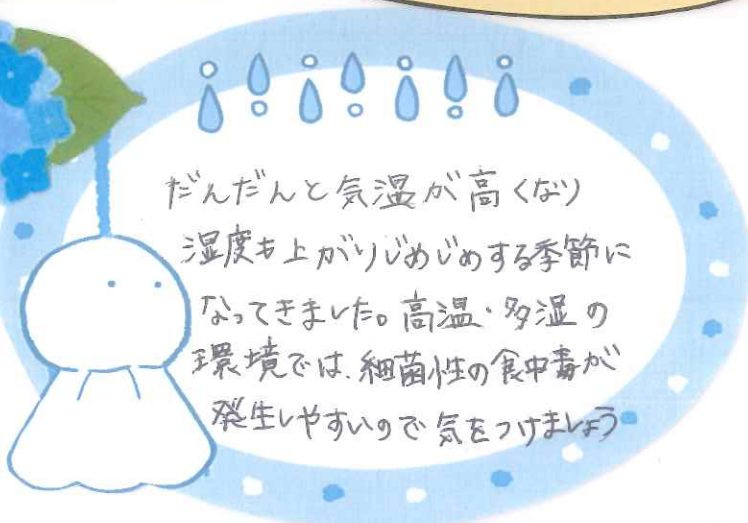




だんだんと気温が高くなり
湿度も上がりじめじめする季節に
なってきました。高温・多湿の
環境では、細菌性の食中毒が
発生しやすいので気を付けましょう。

噛む力を育てる

「噛む力」は、生涯の食習慣や健康に影響することから、
正しく噛んで食べる習慣が大切です。

〔よく噛むことの利点〕

- ・唾液が分泌され味を感受しやすい
- ・満腹中枢が刺激され食べすぎ防止
- ・消化を助け、栄養吸収の効率が上昇

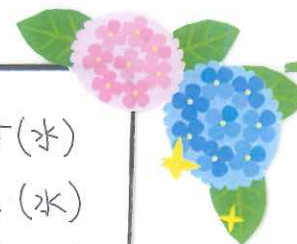
〔食事のポイント〕

- ・年齢に合った硬さ
- ・丸飲みしない厚さ、大きさ
- ・食事中に「よく噛む」や「カリカリ」と声をかけて一緒に楽しむ

6月は食育月間

お家でも楽しみながら食育をしてみてください。

- ・キャベツをちぎる
- ・トマトのへたを取る
- ・一緒に買い物をして食材をみたり、さわる
- ・お皿やスプーンを出す
- ・食事の前にメニュー名や食材の名前を伝える
- ・音や食感を伝えながら食事をする



お楽しみ会 6/25(水)

お弁当給食 6/4(水)

6/13(金)

お弁当給食はそら組で実施します
お弁当給食の当日は、お弁当箱を
ご持参下さい。

