



6月給食だよ

令和3年 6月

東戸塚らびっと保育園

6月4日は虫歯予防デー



梅雨の時期 ムシムシして水分を欲しくなりますが、糖分入りの清涼飲料水には想像以上にたくさんの糖分や添加物や甘味料が含まれています、砂糖が加わっていると口当たりがよく、ついたくさん飲んでしまいがちです。

飲み過ぎに注意しましょう。糖分の摂りすぎは歯の表面を溶かし 虫歯の原因にもなります。

夏野菜栽培

保育室入口で本年も野菜の苗を植えました。胡瓜・ミニトマトは苗、オクラは種から栽培しています。去年は緑のカーテンになるほど胡瓜の葉がたくさん茂り給食で提供しました。子供たちと収穫できるのを楽しみにしています。



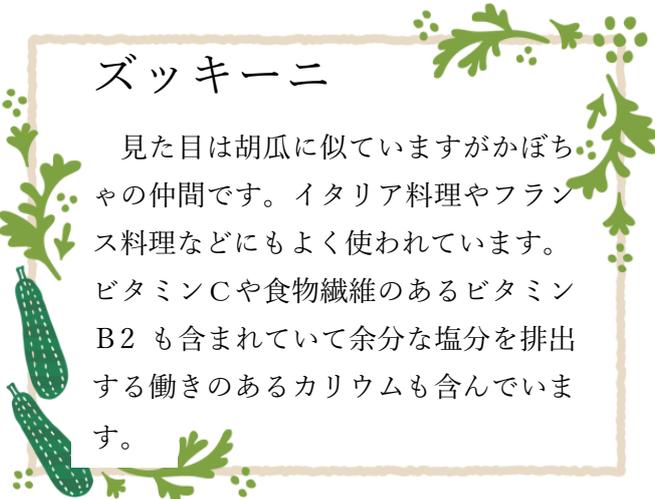
私たちは植物や動物を食べて、自分の命を明日に繋げています。その命をもらって私たちは生きています。

植物を植え育てる、触れることによって成長を確かめる、それを料理にして食べる「SHOKU」。

栽培を通して思いやりや優しさを身につけていけたらと思います。

ズッキーニ

見た目は胡瓜に似ていますがかぼちゃの仲間です。イタリア料理やフランス料理などにもよく使われています。ビタミンCや食物繊維のあるビタミンB2 も含まれていて余分な塩分を排出する働きのあるカリウムも含んでいます。



園では、ズッキーニやトマト・きゅうりなど夏野菜を使用したメニューを取り入れています。朝の時間などに、季節の野菜に触れる機会を設けたいと思っています。

