



6月給食だよ

令和5年 6月

東戸塚らびっと保育園

6月に入り、蒸し暑い梅雨の時期になりました。高温多湿となるこの時期は、食中毒が起きやすくなります。食品の衛生管理には気をつけましょう。



6月4日～10日は歯の衛生週間



虫歯菌が、糖質をエサにして酸を作り、歯を溶かすのが虫歯です。だ液の質や量、歯磨きの回数が関係してきます。ブクブクうがいをして、歯磨きしたあと、大人が仕上げてあげるとよいでしょう。

オクラパワー

これから旬をむかえるオクラのねばねばには、便秘の予防、改善に効果があるペクチンやタンパク質の吸収を助けるムチンが豊富です。

断面が星形なので、子どもたちにも人気です。

是非、献立に取り入れてみて下さい。

オクラサラダ

(子ども1人分)

オクラ 20g
人参 8g
醤油 0.8g
さとう 0.3g
かつお節 0.1g



- ・オクラを茹で、輪切りにする。
- ・人参をいちょう切りにし、茹でる。
- ・茹でたオクラ、人参と調味料を合わせる。

手軽にできる、オクラを使った園の献立です。

お試し下さい。

食育活動

5月26日に、にじ組とそら組がそら豆むきをしました。

そら豆の房を触ったり、皮をむいたりしました。

むいたそら豆は、洗浄後、加熱して午後間食で提供しました。

