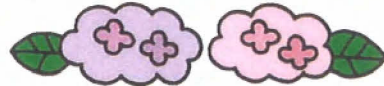


令和3年度



給食だより



いち早く梅雨入りした今年。雨ばかりの毎日を覚悟していたものの、今のところは、雨の日ばかりでもなく、程よく晴れの日もあり、夏へと移り変わるこの時期を、子ども達は、汗をかきながら楽しめているようです。汗をかく運動を行うことも、ストレス発散にはよい方法の1つですが、やはりストレス発散と言えば、「食べること」。食べることで幸せホルモンが分泌され、リラックスする効果があるためです。梅雨から夏にかけては、食欲が奪われがちになりますが、暑さに負けずモリモリ食べ、様々なストレスにも負けないで、元気に乗り切っていきましょう。熱中症予防のためにも、特に朝ご飯はしっかり食べて登園してきてくださいね。水分補給のためのお茶も多めにお願いします。



くま組も、
とうもろこしの皮むきに
チャレンジ!!
この日のおやつです。



?? 食育クイズ ??

食育ではその働きから、赤のたべもの・黄のたべもの・緑のたべものに分類することを学びますが、それぞれ一つずつ間違った物が含まれています。さてそれはどれでしょう？

赤のたべもの…大豆・貝・魚・肉・卵・人参・牛乳

黄のたべもの…砂糖・りんご・パン・キャンディ・ごはん・麺・芋

緑のたべもの…のり・キャベツ・チョコレート・しいたけ・ブロッコリー・大根・トマト

子ども達と考えてみてくださいね！答えは7月2日以降に献立の写真の近くに貼付します。



きりん組の子ども達が、水やりをしている畑の野菜たちも、元気に育っています。まだ収穫できていない野菜もあり待ち遠しいばかりですが、花から実になるところもちょうど観察でき、お世話をする喜びを感じることができています。梅雨を無事に乗り切って、おいしい野菜がたくさん摂れますように…。

🌸人気メニューレシピ🌸

～高菜納豆～ (5人分)

6月14日(月)の献立より

材料だけを見ると、ちょっと抵抗が…と思われるかもしれませんが、子どもたちには大人気!!です。下の材料を混ぜ合わせるだけで、出来上がりです。

材料：高菜漬け 100g ひきわり納豆 50g プロセスチーズ(小粒大) 50g お好みでしょうゆ 適量