

6月の給食だより

親隣館保育園

R.3

梅雨に入るこの時期は、体調をくずしやすくなります。食事をしっかりとって、体調管理に気をつけましょう。また、気温も高くなり、ジメジメと湿度も高いので食中毒をおこす菌などが増殖しやすくなります。ご家庭でも食品の取り扱いに十分注意してください。

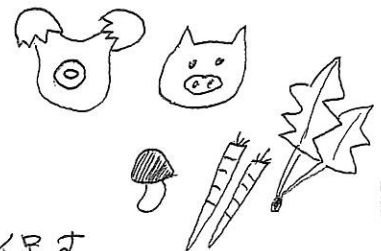
5月の食育のようす

28日(金)にまめについてお話をしました。
 ・そらまめ・さやいんげん・グリーンピース(えんどうまめ)・ささげ
 ・ひよこまめ・きぬさや(スナップえんどう)・えだまめ・だいず
 を紹介して実際祭にさわってもらいました。
 なかなか見られないいんげんときぬさやの中身も見てもらいました。
 とても小さい豆でした。まめにはそれぞれ栄養があります。
 子どもたちに聞いてみてください。
 大豆から作られる食品についてもお話しました。
 しょうゆや油あげ、みそなどいろいろな食品に变身します。
 少しおどろいている様子も見られました。
 ちよとまめが苦手なお子さまも少しごも興味を持ってくださる嬉しいです。

○栄養満点「大豆の栄養」○

たんぱく質や脂質など体に良い栄養素が多く含まれている大豆は身体を丈夫にし、病気を防いでくれる食べ物のひとつです。

- ✿ たんぱく質 ... 体の血や筋肉を作る。
- ✿ 金失 ... 貧血を予防する。
- ✿ 食物せんい ... おなかの調子をととのえる。
- ✿ イソフラボン ... 骨を丈夫にする。
- ✿ サポニン ... 生活習慣病を予防する。
- ✿ レシチン ... 記憶力や集中力の向上を促す。



6月の食育

小松菜の種まきをする予定です。
 どんな栄養があるのか、
 ほうれん草と小松菜の違いなどのお話をしようと思っております。
 小松菜を使って料理もする予定です。
 よろしくおねがいします。

料理保育

6月14、28日のおやつに
 "米粉枝豆ケーキ"が出来ます。
 枝豆のさやむきぬお手伝いを
 してもらおうと思っております。