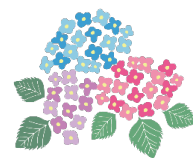




献立担当 キッズランチクラブ

令和8年6月キッズだより



蒸し暑い日が続いています。この時期から真夏までは食欲低下になりがちです。体調を崩さぬよう家庭でも食事内容や十分な休息や水分補給に気をつけて下さい。また6月～9月にかけて多発する食中毒は高温多湿のために食べ物が傷みやすくなる事と暑さのため抵抗力が落ちてしまう事などが原因として考えられます。調理前や食事前の手洗いなど規則正しい生活のサポートよろしくお願いします。

6月献立のポイント

- * 6月4日～10日は歯の衛生週間です。心と体を支える歯と口を健康に保つことは、全身の健康につながります。今月は噛む回数の多い料理を多く取り入れています。
- * カミカミカレーライス・小魚・五目煮・ごぼうサラダ・ラスク・オートミールクッキー等。

幼児期は口唇・舌・あごの動きを見ながら食べ方の見守りや介助が必要な時期です。不適切なクセが形成されると、その後の幼児期・児童期に問題として残ります。(偏食・噛めない・飲み込みが苦手・食べる意欲のない、など・・・)

※噛む機能を育て食事をおいしく楽しく食べるためにも、離乳期からよく噛んでいろいろな食材を食べることがとても大切なことです！

～今月のおすすめレシピ～



赤しそジュース

赤しそ 1束
水 2L
りんご酢 150cc
三温糖 300g
レモン 2個位
水 適

作り方

- ① 赤しその葉を摘み、きれいに洗う
- ② 2Lの水を沸騰させ①を入れ弱火で10分位煮出す。
- ③ 網じゃくしで赤しそをすくい取り出す。
- ④ ③の鍋に三温糖を入れて溶かしたら、りんご酢とレモンのしほり汁を入れて、濃さを水で調整したら出来上がり

- * 少し酸味があった方がさっぱりしておいしいですよ！
- * 原液は清潔なペットボトルに入れて冷凍で保存可能です。
- * かき氷シロップとしてもGOOD！



6月は食育月間です

食育とは「食を営む力」を育むことです。その基礎を培うことが保育園の役割です。ご家庭でも意識してみましょ！

- 食育の目標
- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
 - ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
 - ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
 - ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
 - ⑤ 食べものを話題にする子ども

