



プリスクレールディゾアンジェ安行藤八 2025年 6月号

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。気温・湿度が高くなり、食中毒が増える時期でもあります。園では手洗い・うがいを徹底していきます。ご家庭でも親子で丁寧に洗うよう心がけましょう。



行事食

＊6月9日＊むし歯予防週間

給食：ひじきご飯・鶏のから揚げ・カミカミきんぴら・大根の味噌汁

＊6月13日

おやつ：アジサイゼリー



【よく噛むことの効果】

食べすぎを防ぐ

消化・吸収を助ける

むし歯を予防する

脳の働きをよくする



カルシウムは、骨や歯をつくるために重要な栄養素

カルシウムを多く含む食品



★よく噛んで食べること、カルシウムの積極的な摂取で、丈夫で健康な歯をつくれます。

5月の食育活動報告

＊もみじ・さくら・けやきぐみ：ナスの苗を植える

れいんぼーぐみとびくみんぐみそれぞれプランターを用意して、けやきぐみに土の穴を掘る係、ポットから苗を取り出す係、苗に土をかけてあげる係に分かれてナスを植えてもらいました。

みんなで植えた苗の状態を見て「上手にできたよ！」得意げな子供たち。もみじ・さくらさんも含めてみんなで順番でお水もあげました！

最後に「大きくなりますように」とお祈りをし、「ナス嫌いなんだよね、」と言っている子もいましたが、植え終わるころには給食で食べるのを楽しみにしていた子どもたちです♪

＊たんぽぽぐみ：キャベツちぎり

春が旬のキャベツを用意し、まん丸のキャベツを抱っこしてもらおうとしましたが、ほとんどの子が怖がってしまいました、、、ですが、キャベツの葉を渡してみると楽しそうにちぎってくれました！

＊つくし・どんぐりぐみ：旬の野菜に触れる

にんじん・たまねぎ・キャベツ・ブロッコリーを触ってみました。にんじんは馴染み深いからか、気に入って人参を離さない子が多かったです。他の野菜も積極的に触ってくれました♪

保育園における1人1日平均栄養量		
	3歳以上児	3歳未満児
エネルギーkcal	624	459
タンパク質g	25.7	18.9
脂質g	17.3	12.7
カルシウムmg	276	205
鉄 mg	2.6	2.2
ビタミンA µgRE	230	181
ビタミンB?	0.3	0.2
ビタミンB? mg	0.4	0.1
ビタミンC mg	24	19
食塩相当量 g	1.7	1.4

5月の健康診断の結果で改定させていただきました。

今年度はこちらの目標量に合わせて給食の献立をたてていきます。

