

春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。6月4日から10日までの1週間は『歯と口の健康週間』です。しっかりと噛んで食事をする事は、健康に生きるために大切なことです。ご家庭でも歯ごたえのある食品を取り入れたり食感の違いを楽しめる料理を提供し、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

おもいっきり給食

<マッケンチーズ>

<材料>

子ども1人分(対象年齢1歳以上)

無塩バター	1.4g	塩	0.1g
玉ねぎ	9.6g	ベーコン	2.4g
小麦粉	0.6g	とろけるチーズ	4.0g
牛乳	12.8g	マカロニ	9.6g



<作り方>

1. マカロニはゆでる、たまねぎは薄切り、ベーコンは短冊切りにする。
2. 鍋にバターを溶かし、1を中火で炒め、しんなりしてきたら小麦粉を入れ炒める。
3. 2に牛乳、塩を加え、とろみがついたら、チーズを加えよく混ぜる。



ひみこの食育標語

ひみこのはがいで

『よく噛む』8大効用

肥満予防



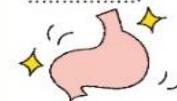
言葉の発音はっきり



歯の病氣予防



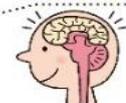
胃腸快調



味覚の発達



脳の発達



ガン予防



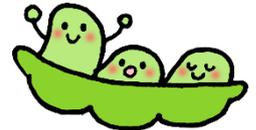
全力投球



ひみこのはがいで



あひる組の食育活動



5月2日はこいのぼりランチやクッキーを食べました。また『そらまめくん』の大型絵本を読んだり、旬のそら豆・チンゲン菜に触れてみました。

むいてもまだまだ出てくるね!



そら豆くんのベッドだね

