



食育だよ

2026年6月
ニチイキッズ高松天神前保育園

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季節となりました。

6月4日から1週間は『歯と口の健康週間』です。

食と口腔内の健康は関わりが深く、「噛むこと」はとても大切ですが、子どもたちの「噛む力」はまだ発達途中です。ご家庭でも咀嚼・嚥下の様子を意識してみましょう。

「噛む力」は成長に伴い少しずつついていきますが、練習も必要です。日々の食事の中で噛む様子を見て、食べる力を豊かに育てていきましょう。

お豆に触れよう♪



6月の食育



23日

シャーベットを作ろう!



～保育園のおやつレシピ～ ＜あじさいゼリー＞



＜材料＞ 1人分

- 2種類のジュース
(ぶどう・りんご) 大さじ2ずつ
- 砂糖 小さじ1/2 ずつ
- 粉寒天 0.2g ずつ



＜作り方＞

1. 鍋にぶどうジュースを入れ加熱し、砂糖、粉寒天を入れ、よくかき混ぜて煮溶かす。
2. りんごジュースも1と同様にする。
3. 1と2をそれぞれ別に冷やし固める。
4. 固まったら正方体(コロコロ)に切り分け盛り付ける。※クラッシュしてもO

