



菌ちゃんに親しもう!

にち	ようび	ふくしよく	3じのおやつ	おやつ	びこ
1	ど	すばげていみーとそーす すーび ふるーつ ぎゅうにゅう			
2	にち				
3	げつ	せきはん さけのしおやき まかろにさらだ とまと とうふじる	ぶどうぜりー	たまごぼーろ	
4	か	ちぎりあげ さっぱりさらだ ぶたじる ふりかけ	ふるーつよーぐると	ぐらのーら	
5	すい	みそぶた せんぎりきゃべつ みにとまと かきたまじる きなこ	かすまき	ばなな	
6	もく	とりてばのすっぱに ごままよあえ うどんじる ねりうめ	さけわかめごはん	ざっこくしよくぱん	
7	きん	ゆかりごはん さかなのちーすやき しおこぶあえ みそしる	いもむしぱん	じゃむさんど	
8	ど	たまごろーる さらだ ふるーつ ぎゅうにゅう			
9	にち				
10	げつ	はやしらいす ふれんちさらだ とまと	まかろにあべかわ	びすけっと	
11	か	さばのみそに ほてとさらだ そうめんじる きなこ	がーりくくとーすと	よーぐると	
12	すい	れんこんばーぐ ごまあえ みにとまと すましじる にんにくみそ	うめなっとうまき	すてっくきゅうり	
13	もく	わかめごはん ししゃものふらい れたす とまと みそしる	すいか	ゆでたまご	
14	きん	ぶたきむち きゅうりのなむる わんたんすーび なっとう	わらびもちふうぜりー	かりかりぱん	
15	ど	おやこどん みそしる ふるーつ ぎゅうにゅう			
16	にち				
17	げつ	ぎゅうにくとはるさめのいためもの うめあえ みそしる あじのり	らすく	うえはーす	
18	か	にくどうふ かれーふうみゆでたまご とまとのさらだ ふりかけ	ちゅうかさば	ふかしいも	
19	すい	かしわごはん さかなのてんぶら ぐりーんさらだ わかめじる ふるーつ	おたのしみ	せんべい	たんじょうかい
20	もく	とりてばのしおこうじやき ひじきのにももの けんちんじる なっとう	あせろらぜりー	とうにゅうぐると	
21	きん	さかなのうめに えっぐさらだ みにとまと みそしる きなこ	じゃむさんど	ちーす いりこ	
22	ど	ちゃんぼん ふるーつよーぐると おちゃ			
23	にち				
24	げつ	さんしよくだん つなさらだ とまと すましじる	たこやきぱん	くらっかー	
25	か	さけのかれーむにえる きりほしだいこんのにももの わかめすーび にんにくみそ	ふるーつかすたーど	まかろにあべかわ	
26	すい	せるふさんどいっち からあげ ほてとふらい こーんすーび ぜりー	うめとしおこんぶのおにぎり	かんぱん	
27	もく	さかなのたるたるやき はるさめのすのもの みそしる なっとう	さつまいもちっぴ	ばななよーぐると	
28	きん	まーぼーどうふ もやしなのむる とまと にたまご	きびだんご	こめこぱん	
29	ど	↓ほいくさんかん↓			
30	にち				

※ こんだてはつごうにより、へんこうすることがあります。



天気はどんよりしていますが、保育園は子ども達の元気で明るい声で溢れています。気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながら今月も楽しんで過ごしていきたいと思ひます。

～6月は虫歯予防月間です～

いつまでも丈夫な歯を保つためには、食事の習慣にも注意が必要です!

\*丈夫で健康な歯を保つ

魚介類・海藻類・きのこ類・乳製品類を毎日バランスよく食べる。

\*口内の酸性化を抑える

酸っぱいものは唾液をたくさん分泌するので、口内を清潔の保ち、酸性化を抑えます。また、繊維質の多い野菜などは噛むことで唾液に分泌を促し、歯垢をつきにくくする効果が期待できます。

\*適度に硬いものを食べる

歯や顎の骨を鍛えます。



セロリ

ごぼう

人参



～大道保育園～給食の様子～

6月に入り、保育園生活にも慣れお手伝いをしてくれる子どもが増えてきました。

～椅子を並べる様子～



両手に椅子を持って運びよ! よいしょ!!

お待たせしました!!



～ごはんやお茶を準備する様子～

「0歳から始める口腔育成」～食育3つのポイント～

ポイント① 前歯で噛めるよう食材を大きく切る

・「前歯がぶり」成功のための離乳食の食べさせ方

まず下唇を下唇に触れさせます→上唇が閉じるのを待ちます→まっすぐ引きぬきます

・「前歯がぶり」できるように食材を大きくしましょう

「前歯がぶり」をすると上あごが刺激されてきれいに歯が並びだけではなく脳も活に! 一口サイズに切ってしまうと前歯を使わないで食べてしまいます(誤嚥・窒息事故も繋がります)。包丁の代わりに前歯を使いましょう。

ポイント② 足は床につけて食べましょう

足が床についていないと噛む力が入りません。床に足をつけて「前歯がぶり」の効果をあげましょう。

ポイント③ 水やお茶は食後に～歯ごたえのある食材を選び、お茶で食べ物を流し込むのはやめましょう～

「30回噛みましょう」ではなく、歯ごたえのある食材を使用したり「30回噛まない」と飲み込めない環境をつくりましょう。



令和6年度 大道保育園味噌づくりが始まりました!  
今回は大豆を釜で炊くところからスタートしました!



今日できた味噌はしばらくお休みします☆