



もぐもぐだより 6月

調理員 箕輪 山田(記) R4.6.29

だんだんとしめじめして梅雨になったんだなあと感じる今日この頃です。保育園の畑の野菜はすくすくと育っています！夏野菜の収穫もほんの少しだけ、始まっていますよ。夏野菜がたくさん食べられる時期が待ち遠しいですね

卵わりにチャレンジ！～すずめ組～

6月1日にすずめ組に卵を割るお手伝いをしてもらいました！初めて割る子もお家で割ったことのある子もいましたが、みんなやる気満々！とっても楽しみながらチャレンジしていました。



うわ～！
殻が入りそう！
難しいなあ～



混ぜるの
楽しい…



オムレツおいしい
♡

ちよっぴり殻が入ってもみんなでそーっと取り出せば大丈夫♪生の卵に触れる体験を楽しみました。野菜がたっぷり入ったオムレツ！自分たちで割った卵でできた給食の味はまた一段とおいしかったようです。



♡えんま市給食を楽しみました♡

6月14日～16日は柏崎のお祭り、えんま市！保育園でも14日はえんま市ごっこを楽しみましたよ♪給食もえんま市メニューで子どもたちは大喜び！どの子もニコニコ笑顔の給食タイムになりました。

- ☆ 焼きそば
- ☆ コーンスープ
- ☆ チョコバナナ



～便秘とごはんのおはなし～

暑くなってきて、生活リズムの崩れているお子さん、パパママはいませんか？生活リズムの乱れは、実は便秘にもつながるのです！

◎大きな原因◎

- ①三食のご飯を規則正しく食べない
- ②水分不足
- ③トイレを我慢しがち

生活リズムを整えることで自律神経も整うため、排便が促されます。また、特に朝食は大切です！一日の始まりに胃や腸を動かしてくれるので、排便も出やすくなります。朝食はしっかり食べてから出かけましょう♪

トイレを我慢することは、便秘を悪化させることにもつながるので行きたくなったら我慢せずにトイレに行きましょう。

