



もぐもぐだより6月

米山台保育園
調理員
竹内・金子記



11日 カレーの日



今月のカレーはてるてるぼうずカレーでした。
『かわい〜♡』とみんな喜んで食べていました。
カレーの日は雨でしたが、次の日はみごとにお
天気になりました〜☀



12日 〈すずめ組〉 そら豆のうす皮むき



今年初めての食育活動だったのですが、昨
年は先生に手伝ってもらっていたエプロン
を今年は自分で頑張ってつけることができ
ました！！



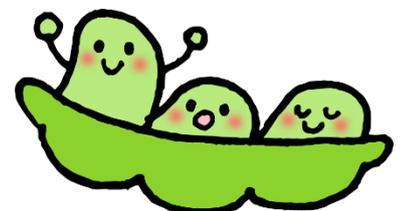
前日に読んでもらったそら豆くんの本を
覚えていて、うす皮むきを始める前に先生が
さやから出すと、『おふとんはどこー？』と興
味津々！『頭からむいてね〜』と言われると、
黒い線があるほうが頭だとみんなわかって



いてすぐに頭のほうからむき始めていました。頭からむくのに苦戦している子にはお
しりからむいてもいいんだよ！と声をかけ、みんなが集中して形を残したままうす皮
をむくことができました。

来月はあひる組が食育活動！！お兄さんお姉さんの頑張っている姿をじーっと
真剣にみていました。

そら豆はおやつのパンにのせました。そら豆のパンは好評でみんなあっという間に
食べていました。



〈つばめ組〉 ブロッコリー収穫



5月に植えたブロッコリーが見事に成長し、子どもたちの顔と同じくらい大きなブロッコリーが全部で3株も収穫できました！！

1回目は昆布和えに、2回目はオープンオムレツの日につけました。

新鮮で美味しいブロッコリーでした♪次は何の野菜が採れるか楽しみです♪



上手に水分補給をしましょう



暑くなって喉が乾く季節になりました。脱水にならない為にも水分補給は大切ですが、冷たい飲み物は甘さを感じにくいいため、飲む量によっては糖分のとりすぎになることもあります。糖分をとりすぎると虫歯や肥満になりやすくなります。

1日にとっていい砂糖の量は大人で20～25gです。1～2歳児は5g、3～5歳児は10gを目安にしましょう。

甘い飲み物を飲むときは、工夫しながら上手に水分補給をしましょう。

〈適度な砂糖の摂取はエネルギーとして健康維持に役立ちます〉

砂糖をとりすぎると

- ・ 虫歯になりやすい
- ・ 太りやすい
- ・ 体がだるくなる
- ・ イライラしやすくなる
- ・ 肌荒れ・老化の促進



砂糖のはたらき

- ・ 脳のエネルギーになる
(記憶力・集中力を保つ)
- ・ 心の安定
- ・ 疲労回復

