

給食だより 6月号

色とりどりのあじさいがきれいに花を咲かせていますが、6月とは思えないほど暑い日もあります。湿った空気と暑さに、気づかないうちに疲れがたまりやすくなります。保育園でもこまめな水分補給と適度な休息を心がけて、元気に過ごしたいと思います。

歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。歯には、食べ物を噛み砕く、発声・発音を助ける、顔の形を整え表情を作るといった役割があります。また、おいしく食事をしたり、コミュニケーションを楽しんだりするためにも歯は欠かすことが出来ません。むし歯にならないよう、歯磨きを頑張りましょう。

よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、あごの発育を支え、虫歯や肥満の予防にもつながります。ゆっくりとよく噛んで、味わって食べる習慣をつけましょう。

むし歯になりやすい場所

食べかすが残りやすい上の前歯と上下の奥歯です！



- ・ 歯と歯の間
- ・ 歯と歯ぐきのさかい目
- ・ 奥歯の溝

※大人が仕上げみがきをしましょう！



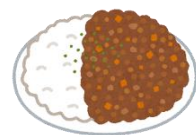
歯と口の健康週間 令和7年6月4日～10日

(福) 聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園

2025年6月19日 給食室

おしらせ

新聞やテレビのニュースでご存知の方もいらっしゃると思いますが、今年度も藤枝市「地元愛着形成事業」による藤枝朝ラーメンの提供が市内保育所・こども園で始まっています。藤枝聖マリア保育園は、7月30日の予定です。



つくってみませんか？

ごぼうのドライカレー

《材料》4人分

ごぼう	100g
豚ひき肉	150g
たまねぎ	1玉
にんじん	小1本
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
レーズン	10g



バター	10g
ケチャップ	大さじ2
カレールウ	1かけ
カレー粉	1g

《作り方》

- ①ごぼうはいちょう切りや粗みじんにする。
- ②たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③レーズンはお湯で柔らかく戻し、粗く刻む。
- ④フライパンにバターを溶かし、しょうが・にんにくを炒める。
たまねぎ・にんじんを加えて炒め、しんなりしてきたら豚肉を加える。ごぼうとレーズンも加える。
- ⑤火を弱め、ケチャップ・ルウを入れ、なじんだらカレー粉を加える。