



2026年6月
 はあとこども園中央
 〒753-0813
 山口市神田町4-22
 TEL083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
 園長 蔭 英朗

6月になり、梅雨の時期になりました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。体調管理には十分気を付けて過ごしましょう。

6月は、ピーマン、きゅうり、なすなど夏野菜が少しずつおいしくなってくる時期です。旬の食材に触れながら、季節を感じられる給食を取り入れていきたいと思います。

★玉ねぎを収穫しました★

園で育てた玉ねぎをだいち組さんが収穫し、皮むきを行いました。玉ねぎの皮むきは行った事がありましたが、自分達で収穫した玉ねぎの皮むきは初めてだった為子ども達もとても楽しそうに皮むきをしている姿をみる事が出来ました。また、収穫した玉ねぎは目にしみる物が多く、「涙が出る〜!」や、「目が痛い〜!」と涙を流す姿も見られました。涙を流しながらも手を止める事なく一生懸命に皮むきをしてくれる姿がとても頼もしかったです。

皮をむいた玉ねぎは、みそ汁、塩豚丼に使い、皆に食べてもらいました。だいち組さん、収穫、皮むきありがとうございました。

お知らせ



- ・13日(土) OYA塾 (クッキー作り)
- ・20日(土) 運動会
- ・26日(金) 誕生日会

よく噛む習慣を身に付けよう～健康な歯と身体づくり～

★噛むことの大切さ(ひみこのはがいで)

- ひ 肥満の防止
- み 味覚の発達(食べ物のおいしさ)
- こ 言葉の発音はっきり
- の 脳の発達

- は 歯の病気予防
- が がんの予防
- い 胃と腸の調子が良い(消化吸収)
- せ 全身の体力向上と全力投球



★よく噛むためのポイント

◆噛む食品を食事の中に

《例》

- ・魚介：煮干し、昆布、わかめ
- ・根菜：たけのこ、レンコン、人参
- ・葉物：ほうれんそう、小松菜
- ・果物：りんご、なし
- ・いも・まめ：さつまいも、大豆

◆食べ物を30回噛もう

一口の量を少なくし、味わいながら30回噛むようにしましょう!

◆噛むときの姿勢

しっかり噛むためにも、足が床についていることが大切です。

◆食材の調理法を工夫

- ・食材を少し大きめに切る
- ・野菜は繊維に沿って切る
- ・生で食べてもよい食材は、火を通しすぎず、少し歯ごたえを残す

参考文献：日本口腔保健協会、EPARK、あやこCAN

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。

また、お子様の園の給食についての感想やおうちの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

