



2025年度
6月

給食だより

中宮まぶね保育園

気温や湿度の高い6月になりました。じめじめとした気候で食欲も下がりやすくなってしまいます。バランスの良い食事と水分補給を心がけ、元気に毎日を過ごしましょう。



また、湿度の高いこの時期は細菌が増殖し、食中毒が発生しやすくなります。
食品の取り扱いには十分に気を付けましょう。



歯を大切にしよう

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。歯磨きはもちろんのこと、口腔内の健康は毎日の食生活と深い関係があります。よく噛むことを心がけて、丈夫で健康な歯を作りましょう。

噛むことの
大切さ

- ☆虫歯予防ができる
- ☆消化吸收の働きを促進させる
- ☆味覚の発達を促す
- ☆肥満予防
- ☆あごの筋肉が発達し、歯並びがよくなる



6月 行事食

〈お誕生日会〉

わかめごはん

鶏肉のマーマレード焼き

トマトの冷製パスタ

野菜スープ

(おやつ)

みかんジュース

カップケーキ



6月は食育月間です！

農林水産省は国や地方公共団体が協力し、食育推進運動を重点的に実施する期間として毎年6月を「食育月間」と定めています。ご家庭でもお買い物へ一緒にいたり、クッキングを楽しんだり、身近なことから食材に触れる機会を増してみましよう。

- ☆玄関の靴箱横にその日の給食のサンプルを展示しています。量は幼児の一食分です。ご家庭での目安にしてください。
- ☆気になるレシピや、食事での困り事などありましたら、お気軽に声をおかけください。