



2020年 6月

大宮まぶね保育園

06-6955-4571

携帯 080-4249-5006



雨が多い季節になってきましたが、室内でも熱中症に気をつけながら過ごしたいですね。のどが渇く前に水分補給をするように心がけてください。

また、先月も感染拡大防止のためお休みをしていただいたりで、生活のリズムを整えることが難しかったと思います。朝ごはんは、毎日きちんと食べれましたか？

水遊びなどは思っている以上に、体力を消耗するので、朝ごはんはしっかり食べて元気に登園しましょう！

朝ごはんを食べよう！

主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせ、バランスよく食べましょう。

汁物に野菜を入れると、簡単に野菜を取ることができ、ミネラル・ビタミンの補給が簡単にできます☆
野菜は前日に切っておき、朝鍋に入れて火にかけるだけにしておけば忙しい朝でも簡単に汁物を作れます！

- 主食（脳が働くエネルギー源）…ごはん・パン等
- 主菜（体を温かくするたんぱく質）…納豆・焼き魚・目玉焼き・ウインナー等
- 汁物・副菜（ミネラル・ビタミンの補給）…みそ汁・スープ・ほうれん草のお浸し・サラダ等



保育園での菜園活動



毎年いろんな野菜や果物を育てています！夏には本格的に野菜の収穫が始まり、たくさん給食室に届けてくれます。

さて、5月はとまと組からめろん組までの子どもたちが両手にたくさんのいちごを届けてくれました☆このいちごは、ジャムにして提供します。マドレーヌなどのおやつに合わせる予定ですのでお楽しみに！

夏はどんな野菜や果物を届けてくれるのでしょうか…とっても楽しみです！

どろんこ遊びが始まります！！

6月はどろんこ遊びも始まりますね。

園庭でめいっぱい遊んでいます。どろんこ遊びのあとに給食を食べるのでしっかり手洗いをしましょう！

きれいに洗っているように見えて、爪の間や親指は洗い残しが…。おいしく給食を食べられるようにしっかり洗いましょう！



6月4日は、虫歯予防デーです！

日々の歯みがきも大切ですが、歯を強くする栄養素を知って内側からも予防していきましょう。

歯を作る成分
《カルシウム》
乳製品・小魚
大豆・小松菜など



カルシウムの吸収を
高める
《ビタミンD》
魚介類
きのこ類など



カルシウムの吸収を
サポート
《マグネシウム》
豆類・種実類
海藻類など



歯茎を作る成分
《たんぱく質》
肉・魚・たまご
大豆製品など

