

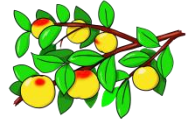


# 6月給食たより



社会福祉法人 ふじ福祉会 ふじ保育園 令和5年6月号

## 梅雨は好きですか？



毎日のように雨が降る季節のことを、梅の雨と書いて「梅雨(つゆ)」といいます。なぜ、雨の多いこの時期のことを梅雨と呼ぶのでしょうか。それは、雨の多い6月ごろは、梅の実が黄色く熟す季節でもあるからです。

一昨年、子ども達と初めて梅干しを漬けました。昨年は梅の醤油漬けに挑戦しました。今年は大石神社の梅を使って醤油漬けを作りました。1ヶ月ほど待つと出来上がります。梅を食べる子ども達の、酸っぱい顔を見るのが今から楽しみです。





## 6月4日は『むし歯予防デー』です



良く噛むことを意識して食べると、だ液が出て虫歯を防いだり、集中力が上がったり、味わって食べられたりと、良いことがたくさんあります。むし歯ができてしまったら、痛みがなくても早めに歯医者さんにかかりましょう。



<p><b>よくかんで食べる</b></p>  <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べる</b></p>  <p>ダラダラ食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p><b>食べたらしっかり歯をみがく</b></p>  <p>自分にあった歯磨き粉を使いましょう。</p>	<p><b>栄養バランスの良い食事を心がける</b></p>  <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
--	--	---	---

## 6月6日(火)はお弁当日です。



子ども達と、どんなおかずを詰めるか、作戦会議をお願いします！



## 6月のクッキング



6/14(水)ふじ組さん・ゆり組さん・ばら組さんのみなで、よもぎ団子を作る予定です。



## じゃが芋！今年も！大量収穫！

大きい芋や、小さい芋がゴロゴロ！  
給食やおやつで大切に使います。

