



6月 給食だより



社会福祉法人 ふじ福祉会 ふじ保育園 令和7年6月号

増える6月病？気を付けて！



ゴールデンウィークが終わり、4月からの緊張が薄れていく中、溜まったストレスが徐々に現われてくるのが5月病。梅雨に入り天気も不安定になる6月にも、5月病のような無気力・情緒不安定の症状を訴える方も多いそうです。ストレスから暴飲暴食することで栄養バランスを壊すこともあります。対策として『適度な運動』、『良質なタンパク質の摂取』、『十分な睡眠をとる』と、有効です。子ども達はもちろん、保護者の皆様も体調管理を万全に6月をお過ごし下さい★

クッキング報告



5/14(水)、ふじ・ゆり・ばら組のみなさんでお弁当詰めをしました。いつものお給食を自分のお弁当箱に詰めて、『おにぎりがない(TT)』『これでいいのかなぁ？』などなど、色んな事を話しながら、自分で出来ることをやり遂げて、みんな良い笑顔でした。お弁当は大石神社で楽しく食べました。いつもより多く作ったおかわりも完食でした！

6月のクッキング 6/18(水)ふじ・ゆり組のみなさんで、よもぎホットケーキを作る予定です。爪切り、エプロン、三角巾、マスクの準備をお願い致します。



夏野菜の季節到来



ふじ菜園では、季節ごとに野菜を育てていますが、一年の中で今が一番忙しい季節です。夏野菜の苗をプランターに植えて、ふじ菜園はじゃが芋を掘った後、さつま芋の苗を植えます。今年はいつもの野菜に加えて、ズッキーニやとうもろこしの苗も植えました。ちゃんと育ってくれれば嬉しいです(^ v ^)



6月4日～10日は

しっかり 歯と口の
歯みがき

健康週間です



よくかもう！

一口
30回



かみごたえのある食べ物



歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり



歯と口の健康週間 令和7年6月4日～10日