



ほけんだより

2025 年度 健生



梅雨の季節になりました。天気の変わりやすいこの時期は暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。気温差によって体調を崩しやすいので、汗の始末や衣服の調整に気を付けていきましょう。



6月4日「虫歯予防デー」



虫歯を予防するためには、歯磨きが大切です。お子さんが歯磨きをした後は仕上げ磨きを行ない虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかり噛んで食べる習慣をつけましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



夏の水分補給について

人は汗をかくことで、体温調節をしています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特にこどもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。こまめに水分補給をしましょう。

～水分補給のポイント～

- ① こまめに水分をとる
- ② ジュースなどではなく水やお茶で水分補給をする
- ③ 塩分も忘れずに摂取する



きゅうしょくだより

2025 年度 健生



バイキング・おかわり給食の役割

健生では、4～5歳児はバイキング給食、0～1歳児はおかわり給食の日があります。子どもたちが食べ物に興味を持ち、進んで食べたいと思う気持ちを育てることを目的にしています。また、自分で選んだ料理を完食することで達成感を味わい、食事に対するポジティブな経験ができるようにすすめていきます。



【昨年度の様子】



保育園メニューを家庭でも！



にんじんしりしり



【材 料】 幼児 4 人分

にんじん 120g (小1本) ツナ缶 40g (2/3缶) 砂糖 6g こいくちしょうゆ 9g みりん 6g

【作り方】

ごま油 適宜

① にんじんを千切りにする。

② フライパンにごま油を温め、にんじんを炒める。にんじんがしんなりしてきたらツナと調味料を加えて炒める。

※園では油不使用のツナ缶を使用しています。ツナ缶の汁も栄養満点なので入れてもよいと思います。しょうゆを少なめにし薄ければ足してください。