



色づきはじめたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は一日の寒暖差も大きく体調をくずしやすい時期です。蒸し暑さで食欲を落とさないように、料理にも工夫をしましょう

## 食事の工夫 少しでも食べやすくなるような工夫はいかがですか？

### 香りを上手に使いましょう

大人のように辛味のある香辛料は使えませんが、カレー粉、ごま、青のり、ゆかり粉などをメニューに取り入れて、味に変化をつけましょう

### いろどりや盛り付けを工夫しましょう

トマトの赤、かぼちゃや人参のオレンジ、いんげんの緑、玉ねぎの白など、いろどり良くしてみましょう。大皿によそったり、一人前ずつお盆にのせたり、いつもと雰囲気をかえてみましょう

### 好きなメニューを入れてみましょう

お子さまの好きなものを一品以上入れてあげましょう。完食する喜びや、おかわりをする嬉しさが励みになり、食べる意欲につながります



## 夏の収穫をお楽しみに!

夏野菜の苗をみんなで植えました。なす、ピーマン、おくらなど給食では苦手で食べられない野菜も、園で育てて実ったものを調理して食べれば、おいしさに感動すること間違いなしです。お日様が出て、気温が上がるとぐんぐん茎が伸び、花が咲いて実を付けていきます。子どもたちは毎日ワクワクしながら見守り、収穫を楽しみに待っています。

## おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

### むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

