



じめじめとした梅雨の季節になりました ☁

気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすくなったり、食欲が落ちやすい時期です。こまめに水分をとりながら、しっかりごはんを食べて元気に過ごしましょう！規則正しい生活を心がけて、梅雨の時期も元気いっぱい過ごしたいですね♪



歯の健康を守ろう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

この機会に、お子さまの歯の様子をぜひ確認してみてください。

虫歯が見つかった場合は、早めの受診・治療をおすすめします。

虫歯は歯だけでなく、体にも影響を与えることがあります。

毎日の食後や寝る前の歯みがきを丁寧に行い、虫歯予防を心がけましょう。

また、力を入れて磨きすぎると歯や歯ぐきを傷つけてしまうことがあるため、やさしく磨くことも大切です。



色んなものを食べて「味」を経験しましょう！

小さいうちの食経験は、これからの食習慣につながっていきます

苦みや酸味のある食べ物は、初めは苦手を感じることも多いですが、繰り返し食べることで少しずつ慣れていきます。

「苦手だから」とすぐにあきらめず、さまざまな食べ物を経験できるようにしていきたいですね。

食事は元気な体づくりにつながる大切なものです。

いろいろな味にふれながら、楽しく豊かな食生活を送っていきましょう♪



6月献立レシピ

6月3日(水) 回鍋肉

【材料】4人分

- ・豚肉 200g
- ・キャベツ 200g
- ・ピーマン 4個
- ・油 適量



- ①おろしにんにく 5g
- ②みりん 大さじ1
- ③味噌 大さじ1
- ④砂糖 大さじ1/2
- ⑤濃口醤油 大さじ1
- ⑥酒 大さじ1/2

【作り方】

- ① キャベツはざく切りにし、ピーマンは種を取って食べやすい大きさに切る。
- ② 豚肉を食べやすい大きさに切り、油をひいたフライパンで炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、キャベツ・ピーマンを加えて炒める。
- ④ ①の調味料を入れ、全体にタレが絡んだら火を止めて完成。

6月15日(月) 高野豆腐の卵とじ

【材料】4人分

- ・高野豆腐 50g
- ・玉ねぎ 1玉
- ・人参 1本
- ・グリーンピース 適量
- ・卵 3個



- ①濃口醤油 大さじ1.5
- ②みりん 大さじ1
- ③砂糖 大さじ1
- ④だし汁 適量

【作り方】

- ① 高野豆腐は水で戻して食べやすい大きさに切る。
玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。
- ② 鍋に高野豆腐・玉ねぎ・人参・①の調味料を入れて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、グリーンピースを加えてさらに煮る。
- ④ 溶き卵をまわし入れ、弱火で火を通したら完成。