

# おおきくなーれ

## むし歯を予防しよう！



### 虫歯になりやすいおやつ

あめ・キャンディー類、ガム  
チョコレート



※キシリトール入りのガムも砂糖が入った「ガム」に変わりはありません。

### ちょっと虫歯になりやすいおやつ

ケーキ、クッキー、ドーナツ



### 虫歯になりにくいおやつ

ゼリー、プリン  
クラッカー、おせんべい  
果物



むし歯の原因になりやすいのは、食品に含まれる砂糖の量よりも食べる頻度です。口の中に砂糖が留まる時間が長い、歯にくっつきやすいほどむし歯になるリスクは高まります。おやつを選ぶ際には意識して選びたいですね。また、時間を決めて食べさせる、食べた後はうがい・歯磨きをすることでむし歯を予防しましょう。

※子どもに積極的に飲ませたい牛乳も歯の表面に残りやすいので飲んだ後はうがい・歯磨きを心がけましょう。

### ☆こいのぼりランチ☆



5月1日に子どもの日メニューで「こいのぼりランチ」を提供しました。ハンバーグを棒に、卵サンドイッチでこいのぼりを作りました。「おいしい！」とたくさん食べてくれました。

みんなすくすくおきくなーれ☆

### かつおの竜田揚げ



### 旬のかつお☆

春のかつおは「初鯉」を呼ばれ、脂が乗っていないためさっぱりとした味が特徴です。保育園では「生姜煮」と「竜田揚げ」にして出しました。竜田揚げはおかわりもすすんでいましたよ。

「お肉おかわり」の音が

### そらまめ、美味しい〜♪



こうやってむくよ



けっこう力があるね



きれいにむけた！  
そらまめくんのベッドだ

旬のそらまめ、さやのついたものを園児に見せました。最初は「大きい枝豆！」といていた子もいましたよ。

ひまわり組では実際にさやから取り出す作業をしました。「そらまめくんができた！」「枝豆くんもいる」など楽しくさやむきをしました。



5月はそらまめごはんの他にも、そらまめが入ったかき揚げも食べました！

### お箸の持ち方指導をしました♪



これでいいの？

箸の持ち方の他にもお皿のなかのごはんは残らずきれいに食べよう！とお話しました。お家でもきれいにぴっかりん出来たら褒めてあげてくださいね

少しずつ練習していこうね



### いちごを収穫したよ！

園庭に実ったいちごをさくら組さんが収穫して、給食の時に食べました。

子ども達は「あーい！」「おいしい！」「ふうつ」など感想はさまざまでした。