

# 6月誕生会メニュー

- じゃこ混ぜご飯
- 豚肉のロール焼き
- 生野菜
- 切り干し大根の和え物
- フルーツ
- すまし汁



切り干し大根の和え物は、しゃきしゃきとした食感が良く、食べやすかった様です。

## カミカミ献立

今年度、保育園では、食べ物を良く噛んで食べてほしいという思いから、月に数回「カミカミ献立」を実施しています。  
良く噛んで食べることは、消化を助けるだけでなく、満腹感を得ることで食べすぎを予防し、肥満予防にもつながります。

### 「高野豆腐の肉まき」

2歳以上の園児に小さく切らずに、大きいままで提供しました。

噛み切ることで、そして良く噛まないとな飲み込めない食材である高野豆腐は、カミカミするには適した食材です。



### 「おからポッキー」

おからと、きな粉を使用した素朴な味わいのポッキーです。

ポリポリとした食感と、噛むことで感じる甘さが、あとをひくおいしさです。

