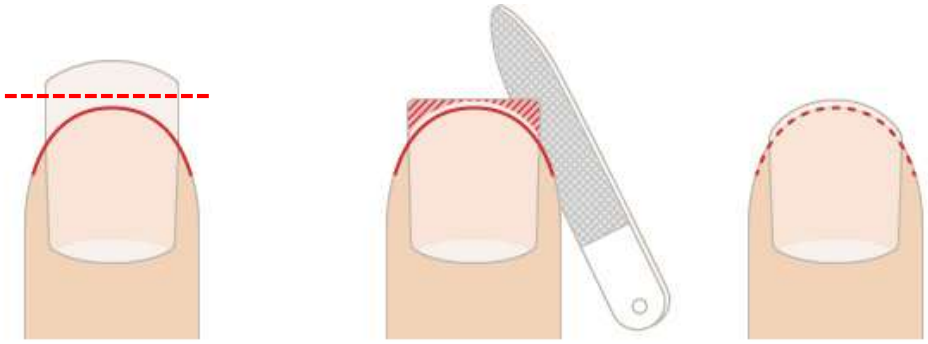
正しいツメの切り方



① 爪の白い部分を1mm程残してまっすぐ切る

② 角はヤスリを使って丸く削る

③ 深く切り込まないように注意する

ほけん

お子様の爪切り苦手？

正しい爪切り方法

お遊戯に必要な指パッチの歌

爪切りを嫌がる!?

お子様の身を傷から守る

〈講座〉

NG こんな切り方はトラブルの元

１週間に１度は切りましょう。

二枚爪や爪が割れやすい場合はたびたびヤスリで整えてあげましょう。

給食

色鮮やかなあじさいが咲く梅雨の季節となりました。この時期はジメジメ・ムシムシとするので、いつも元気な子どもたちも、体がだるく感じたり、食欲がなくなることもあります。食事は心身を健康に保つためには必要不可欠です。さっぱりとした料理などをとり入れ、蒸し暑さに負けず元気に過ごしましょう。

＊旬の食材＊　　そらまめ

そら豆など豆類には、たんぱく質やビタミンB、食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンBには体の疲れを取る働きがあります。食物繊維は腸を刺激して排便をスムーズにしてくれる働きがあります。

６月の献立では、おやつで茹でそら豆が出ます♪

よく噛んで食べよう！！

６月４日は虫歯予防デーです。

よく噛むことは唾液の分泌を促します。唾液には虫歯予防、消化を助ける、脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップする等の効果があります。保育園では、大豆やじゃこなどが入った混ぜご飯「かむかむご飯」が出ます。いつものご飯と違う歯ごたえを感じながら、よく噛んで食べてくれたら嬉しいです♪

お楽しみ給食　６月４日（水）

〈昼〉
かむかむご飯
えのきと玉葱のすまし汁
かじきの唐揚げ
キャベツとれんこんのｻﾗﾀﾞ

〈おやつ〉
かえるクッキー
牛乳

＜今月のおたより担当：　　＞