

# おやつだより 6月号

雨が降ったり、曇りの日が多かったり、気まぐれな天気が続き気持ちも少しどんよりしてしまいそうなお月ですが  
ひまわり学童の中は今日も子ども達の明るく元気な声で溢れています。  
季節の変わり目の6月なので体調を崩さないように気を付けていきましょうね！  
今月のおやつも学年や班ごとに分かれて食べる予定です。  
日によってはおやつ時間に変更になる場合もありますのでご理解とご協力お願い致します。



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 さけるグミ ふんわりはちみつケーキ 選ぶおやつ	2 ヤングドーナツ カブ!コミニ 焼いたら	3 ポテトフライ(フライドチキン) サク山チョコ次郎 ジャガビー	4 おっどっと ビックカツ 海苔巻きせんべい	5 お家から 持ってきてね
6	7 パッパンチョコ うまい棒 こつぶっこ	8 うまい玉かるシュー いかあしあられ ホットケーキアソート	9 キャラメルコーン どらチョコ	10 芋けんぴ カントリーマアム 選ぶおやつ	11 もろこし輪たろう チョコパイ プリン大福	12 お家から 持ってきてね
13	14 フライドポテト ましゅろー シャンペンサイダー	15 まけんグミ(コーラ) ハッピーターン カルパス	16 サッポロポテト フリッツ イカソーめん	17 星食べよ さくさくぼんだ ホットケーキアソート	18 ばかうけ /アール まけんグミ(エナジードリンク)	19 お家から 持ってきてね
20	21 選ぶおやつ キットカット 釣りグミ	22 選ぶおやつ じゃがりこ コアラのマーチ	23 お誕生会	24 さけるグミ さやえんどう 味しらべ	25 トッポ まがいせんべい いちご大福	26 お家から 持ってきてね
27	28 とんがりコーン チョコチップクッキー	29 たべっこ水族館 ばかうけ(ゴマ揚げ醤油)	30 うまい棒(めんたい) キャベツ太郎 ウイットナンバー			

※おやつの内容や日にちは予告なしに変更になる場合があります

## 手作りおやつ紹介

ひまわり学童で提供していたおやつです！  
簡単にたくさん作れて子ども達にも大人気♪  
レシピは学童のブログにも載せていますので  
良かったらちらもご覧くださいね



よく噛んで食べよう！！  
たくさん噛むと良いことが、..!?



## 虫歯予防

噛めば噛むほどたくさん唾液が出ます。唾液には抗菌作用がある酵素や歯を強くする成分が含まれているので  
虫歯、歯周病予防に効果的ですよ～

## 脳が発達、活性化

脳に流れる血液が増え脳を刺激し活性化！！  
反射神経や記憶力、判断力や集中力も高まります。

その他にも、、、がんの予防やご飯の食べすぎ、  
生活習慣病にも効果があるそうです！  
今日から一口30回を目標にいっぱい噛みましょう！