

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6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エリア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ったり、食べずに持ち帰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
			1 もちっとフリン コアラのマーチ 焼いたら	2 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	3 おっどっと スルメ 海苔巻きせんべい
5	6 きのこたけのこ うまい棒(チーズ味) こつぷっこ	7 うまい玉がるシュー ポテトフライ ホットケーキアソート	8 キャラメルコーン ぷくぷくタイ	9 アンパンマンあげせん カントリーマアム うまい棒(コーンポタージュ)	10 キャベツ太郎 チョコパイ チョコ大福
12	13 はちみつおかき煎 ましゅろー シャンペンサイダー	14 まけん Gum(コーラ) ハッピーターン カルパス	15 サッポロポテト フリッツ イカソーめん	16 星食べよ さくさくぼんだ カスタードケーキ	17 ほかうけ ノアール まけん Gum(エナジードリンク)
19	20 もろこし輪たろう キョットカット 釣り Gum	21 ハッピーターン じゃがりこ コアラのマーチ	22 うまい棒(チーズ味) キャベツ太郎 ウイットナンバー	23 さける Gum さやえんどう 味しらべ	24 トッポ まがりせんべい いちご大福
26	27 とんがりコーン チョコチップクッキー	28 たべっこ水族館 ほかうけ(コマ揚げ醤油)	29 お誕生会	30 さける Gum ひまわりはちみつケーキ 堅あげポテト	

手作りおやつ紹介

手作りおやつは、もう少しコロナが落ち着いてから提供したいと思っています。下の画像は過去に提供した人気のおやつです。中でもマシュマロおこしは毎年大人気なんですよ。



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！

※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。