

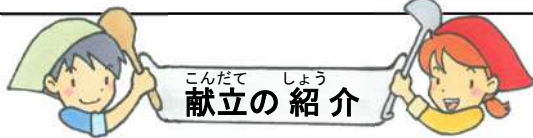


# きゅうしょくだより

こども未来局  
保育・子育て推進部

令和8年6月1日

上麻生保育園



## 献立の紹介

- **歯と口の健康週間 (6/4~6/10)** に合わせ、カルシウムが豊富な食品（しらす干し・桜海老・胡麻）を使った『骨太チャーハン』を取り入れました。食材をたっぷり使った“凝った”チャーハンという意味も込めています。
- **和菓子の日 (6/16)** にちなんで『なめらか水羊羹』を提供します。

丈夫な歯は、毎日の食事をおいしく楽しくするために欠かせません。よくかんで食べることで、あごの発達を促し、食べ物のうまみを味わうことができます。また、規則正しい食事や食後の歯みがきはむし歯予防にもつながります。



## 「和菓子の日」とは？

昔、病気や災いを防ぐために、16個のお菓子やおもちを神様にお供えたことが始まりといわれています。

和菓子には、季節の食材や自然の色や形が取り入れられており、日本の季節の移り変わりを感じることができます。



## 旬の食材と献立

### ● じゃがいも

じゃがいもにはいろいろな種類があり、ホクホクした男爵いもはつぶして使う料理に向いています。煮くずれしにくいメークインは、カレーや煮物などによく合います。

今月は、イギリス料理の『シェパードズパイ』や埼玉県郷土料理『ゼリーフライ』などで、美味しいじゃがいもを味わいます。

## 6月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」。

食育の日に、日頃の食生活を見直したり、家族そろって楽しく食卓を囲んでみませんか？



グリーンピース

## 《給食のお手伝い》

5月はグリーンピースのさやむきやスナップえんどうのすじとりなどのお手伝いを子どもたちがしてくれました。

ご家庭でもお子さんと一緒に食材に触れてみるのはいかがでしょうか？



スナップえんどう

## 献立表の確認をお願いします

毎月、食材を明記した献立表をコドモンで配信します。

どんな食材を使うのか、必ず確認し、食べたことがないものはご家庭で食べてみてください。

献立表には3歳未満児クラスの主食を記載しています。3歳以上児クラスの主食は胚芽精米またはロールパンです。