

給食だより～6月号～

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年6月1日
高石保育園

梅雨の時期となり、気温も徐々に上がり、雨が降る日も多い季節となりました。じめじめとした気候を吹き飛ばすかのように子ども達は元気いっぱい楽しく過ごしています。

今月は「歯と口の健康期間」がありますので、給食にカルシウムの豊富なメニューを取り入れています。ぜひご家庭でも参考に見てみてください。



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『シェパーズパイ』や埼玉県の郷土料理『ゼリーフライ』などで、美味しいじゃがいもを味わいます。



献立の紹介



○歯と口の健康習慣(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。

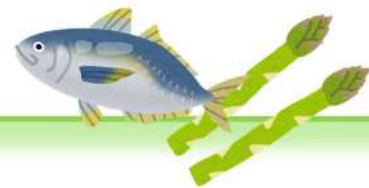
○和菓子の日(6/16)にちなんで『なめらか水羊羹』を提供します。

旬の食材



6月になり、夏が近づいてきてだんだんと暖かくなってきました。アスパラガスやメロンといった初夏に食べたくなるみずみずしいお野菜や果物、アジ等の魚介類など、6月に旬を迎える食べ物はとても豊富です。6月の園の給食でも、アスパラガスを使ったサラダや、メロンを提供する予定です。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますが、栄養価が高く、季節を感じられる食材を食卓に取り入れて、こころも体も元気に過ごしてみませんか。



食中毒予防

雨の日が多く、気温や湿度が高くなり始めるこの時期に、注意していただきたいのが食中毒です。食中毒予防のためには原因である細菌を

「つけない」 しっかりと手洗い・洗浄 手袋の使用(お弁当を詰めるときなど)

「増やさない」 作った料理はすぐ食べる 正しい保存(小分け保存など)

「やっつける」 中までしっかりと加熱 キッチンを清潔にする(器具を乾かすなど)

ことが大切です。ご自宅でも注意して、梅雨を安全に乗り切りましょう。