

# きゅうしょくだより

令和8年6月1日 大島保育園

梅雨が近づき、じめじめとした日が多くなりましたね。気温も湿度も高くなる日が多くなりますので、こまめな水分補給とバランスの良い食事を行い、体調に気をつけて過ごしましょう。

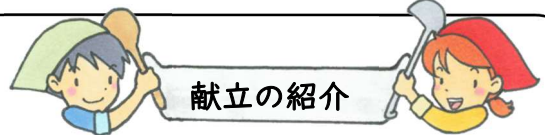


## 旬の食材と献立

### ●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）に合わせて、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。

## ♪5月の食育紹介♪

### ★食事マナーについて

3、4、5歳児向けに「食事マナー」について話をしました。食べるときの正しい姿勢やお茶碗の持ち方などを伝えました。話の中で「どうして正しい姿勢をしなければいけないのかな？」と問いかけると「のどにごはんがつまっちゃうから！」と応えてくれました。最後にみんなで正しい姿勢の練習をしました。給食のときに様子を見に行くとみんな正しい姿勢を意識してごはんを食べていました。



### ★そら豆、グリンピースさや剥きのお手伝い



5月13日（水）昼食にそら豆のホクホクサラダ、おやつにピースごはんが登場しました。そら豆の皮むきをみかん組、グリンピースのさや剥きをすいか組がお手伝いしてくれました。皮が硬く手こずることもありましたが、「割れ目のところを押すと割れやすいよ」と伝えるとコツをつかんで上手に剥いていた子どもたちでした。皮から出てきた豆を見て、「赤ちゃん豆だ～！」「豆が並んで寝ている！」など様々な反応がありました。これからも子どもたちが色々な食材に触れられる機会を作っていきたいと思います！

