



6月 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 藤崎保育園



旬の食材と献立



● ジャがいも

ジャ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、美味しいジャ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^{つた}チャーハン』を取り入れました。食材をたっぷり使った“凝^{つた}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「おまめ」に触れてみたよ！



5月はそらまめ、グリーンピース、スナップえんどうなど春が旬の「豆」がたくさん給食に登場しました。そらまめのさやを触ったり、4・5歳児で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のお手伝いをしたりと、食材に触れてもらいました。

グリーンピースのさやの中にぎっしり詰まった豆を見た子どもたちからは、「たくさん入っているね！」「小さい豆は赤ちゃんかな」と声が聞こえていました。最初はどの豆が何かわからなかった子どもたちも、触れる経験を通して、食べるときには「そらまめあった！」「グリーンピースはこれ？」など発見を楽しんでいました。



朝ごはんでは生活リズムを整えよう！

睡眠・食事などの生活リズムを整えるには、

1日のはじまりである朝ごはんを
しっかり食べることがポイントです。

朝ごはんを食べることで、

- ・噛むことで目が覚める
 - ・エネルギーを補給して元気に遊べる
 - ・日中たくさん遊ぶことで夜しっかり寝られる
 - ・よく寝た分すっきり起きられる
- と一日のリズムが整います。



ごはんやパンなどの主食だけでなく、たんぱく質も取り入れられるとよいです。手軽に使える鮭フレークやツナ缶、ウインナーなどを常備して、食べやすいおにぎりやサンドイッチを作るのもおすすめです◎