



6月 きゅうしょくだより

令和7年6月1日 藤崎保育園

初夏に入り、汗ばむくらい気温の高い日が増えてきました。

暑さや雨に負けず元気に過ごしてもらえよう、さっぱりとした食べやすい献立を多く取り入れています。
季節にちなんだメニューも多いので、由来などをお話して子どもたちに給食を楽しんでほしいと思います。



旬の食材と献立



新じゃが芋

通常の収穫時期よりも早めに収穫されたじゃが芋のことで、みずみずしく、香りが良いことが特徴です。ビタミンC、カリウムなどの栄養もたっぷり含まれている新じゃが芋を給食でも味わいます。

- じゃが芋とピーマンのソテー
- じゃが芋の甘煮



献立の紹介



季節の移ろいを感じてわくわくしてもらえように梅雨にちなんだ献立を取り入れました。

●雷汁

夏に多い雷をイメージして名付けられました。油を引いた鍋に豆腐を入れると「バリバリ」と雷のような音がすることからこの名前がつけました。

●あじさい羹

梅雨に満開をむかえるあじさいの花をイメージした寒天です。



おしらせ



歯と口の健康週間(6/4～6/10)にちなみ、カルシウムが豊富な料理を多く取り入れました。

- 納豆の天ぷら
- 骨太チャーハン

和菓子の日(6月16日)にちなんだおやつを取り入れました。

- なめらか水羊羹



旬の「おまめ」に触れてもらいました



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「お豆」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。最初は何のお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。

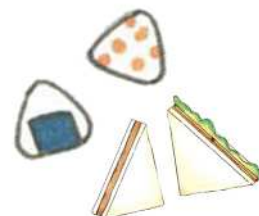
朝ごはんでは生活リズムを整えよう!

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◎