



給食だより6月号

令和7年6月1日
下小田中保育園

しとしとと降る、雨の季節。植物たちにとっては恵みの雨ですね。6月になりました。子どもたちはジメジメした空気もなんのその、季節の生き物を見つけたり、お友達と元気に遊んだりしながら楽しく過ごしています。今月は「歯と口の健康週間」がありますので、給食ではカルシウムたっぷりのメニューを多く取り入れています。ぜひ参考にしてみてください

献立の紹介

季節の移ろいを感じてわくわくしてもらえる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」と雷のような音がします。

●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。

旬の食材

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

お知らせ

歯と骨の健康週間（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



「苦手だけど頑張ってたべるよ!」～給食室前にて～

下小田中保育園には「人数当番」という当番が存在します。「人数当番とは、朝給食室にその日の登園人数をお知らせする当番のことで、毎日ひまわり組の子ども達数人がその役割を担ってくれています。先日も「にんすうほうこくに、きました!」とみんなで元気に声を揃えて、給食室に人数を知らせに来てくれたので、「ありがとう!とっても助かりました。」と笑顔でその日の人数が書かれた用紙を子ども達から受け取りました。役割を終えて給食室の中を興味津々に覗き込んだ子ども達、かぼちゃを切っているのを発見して「やったー!!ぼくかぼちゃ大好き!」と大喜びの子。「わたしも」「ぼくも」と喜んでいる子たちの中で一人「わたしは、にがて…」という子がいました。「苦手なんだね。無理はしなくていいけれど…」おいしく食べられるように作るね、と伝えようと思ったところで「苦手だけど頑張って食べるね!だって給食の先生が頑張っておいしく作ってくれる給食だから!」とその子は話してくれて、私も嬉しくなり「うん!頑張っておいしく作るからね!」と伝えました。

自分たちが普段食べている給食を作ってくれている人がいると知っていること、頑張って作ってくれた給食だから苦手なものも頑張っておいしく食べようと自然に思えること、そしてそのことを言葉で伝えられることがとても素敵なことだと思いました。下小田中保育園では今の時期、旬の豆類を給食に使う日が増えてくるので、そら豆やグリーンピースのさやむきのお手伝いを幼児クラスの子ども達にお願いしています。ご家庭でも、一緒に買い物に出かけてみたり、時にはお手伝いをお願いしてみたり。普段の食事の準備に触れる機会を作りながら、食への感謝の気持ちを育てていただけたら嬉しいです。

子どもの発育と体格

子どもは日々の身体の変化が大きく、1年の間に身長も体重も大きく変わります。体重が増えなかったり、逆に増えすぎたりと、お子さんの身体についての悩みは多くありますよね。子どもの健やかな成長を見守るには定期的に体格の変化を追っていくことが大切で、いくつかの目安があります。今回は身体発育曲線について紹介します。体格に心配事がある場合は、担任を通じて栄養士へ相談ください。

身体発育曲線

平均的な子どもの身長、体重の変化を示したグラフです。性別によってグラフが分かれます。基本的には線と線の間で緩やかに上昇していきます。線を横切って下降したり、逆に上昇する場合は発育に著しい変化が起きているため、注意が必要です。

(例) 男の子の身体発育曲線

