



きゅうしょくだより

令和8年6月 下小田中保育園

あじさいがきれいに色づき始める季節となりました。保育園では12日・26日に「あじさい羹」をおやつで食べます。季節を感じながら子どもたちと食を楽しみたいと思います。

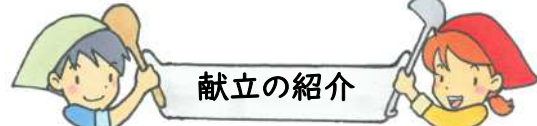


旬の食材と献立

● ジャガイモ

ジャガイモ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、美味しいジャガイモを味わいます。



献立の紹介

○歯と口の健康週間(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(こった)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。

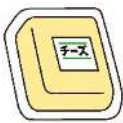
6/4~6/10は歯と口の健康週間です。

歯の健康を保つためには歯磨きだけでなく、骨や歯を作る元となるカルシウムの摂取も必要になってきます。

【カルシウムが多く含まれる食品】

乳製品

牛乳、ヨーグルト、チーズなど



魚介類

小魚やエビ



葉物野菜

小松菜、モロヘイヤなど

大豆製品

豆腐、納豆、油揚げなど

ご家庭でもカルシウム摂取を心がけて、丈夫な骨と歯を作れるようにしたいですね。

保育園ではしらす干し・桜海老・胡麻を使用したカルシウムたっぷりの「骨太(こった)チャーハン」を10日・24日に提供します。



【食欲アップの工夫】

暑い日が増えてくると疲れやすくなり、食欲が落ちてしまうお子さんも見られます。そんな時は、ちょっとした工夫で「食べたい気持ち」を引き出してあげましょう。

例)好きな食材を取り入れる、料理の彩りをよくする、食べやすい大きさ・やわらかさにする などがおすすめです。また、たくさん体を動かして遊ぶことも、自然とおなかのすくことにつながります。

大切なのは「無理に食べさせる」ことではなく、**楽しく食事の時間を過ごすこと**です。お子さんのペースに合わせてながら、食事を楽しめるようにしていきましょう。

給食のお手伝い活動

5月より、給食で使用する食材の「さやむき」などのお手伝い活動を取り入れています。

6月は9日・23日のおやつに提供される“そらまめ”のさやむきを予定しています。旬の食材に触れる機会として、引き続き取り入れていきます。