



きゅうしょくだより

令和8年6月 中丸子保育園

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・23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「骨太チャーハン」を10・24日に提供します。



水分補給について

気温が高くなる日が増えてきました。小さなお子さんは大人よりも汗をかきやすく、体の中の水分が失われやすいため、こまめな水分補給がとても大切です。熱中症予防のためにも、のどが渇く前に飲む習慣をつけましょう。水分補給には、**水やお茶**がおすすめです。



・ジュースで水分補給してもよいの？

ジュースには糖分が多く含まれています。水分補給としてではなく、おやつの一つとして楽しむ程度が望ましいです。普段の水分補給とは分けて考えるようにしましょう。

※今年は猛暑が予想されています。

ご家庭でも、水分補給をこまめに行い、体調に気をつけながら元気に過ごしていきましょう。

