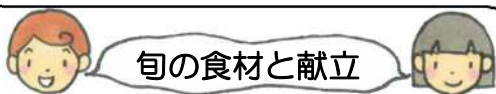


きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年6月 河原町保育園

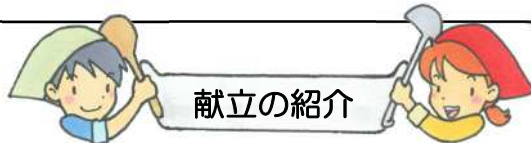


旬の食材と献立

● ジャがいも

じゃ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イクインは、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、美味しいじゃ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。



＼ 強く、丈夫に！ ／

歯を作る栄養素 『カルシウム』



カルシウムは歯や骨の主要な構成成分であり、生体内に最も多く存在するミネラルでありながらも、日本人にとって不足しがちな栄養素の1つです。カルシウムが不足すると、歯や骨が弱くなってしまいます。永久歯は一生物ですし、これから身長をぐんぐんと伸ばして成長する子ども達にとって、カルシウムはとても重要な栄養素です。

カルシウムの
かるちゃん



川崎市の公立保育園では、カルシウムと鉄について
1日に必要な栄養量のうちの50%を提供目標量としています。
残りの50%はご家庭の食事で摂取しましょう！
小魚や乳製品、大豆製品などを上手に活用してくださいね。

栄養士から・・・

5月の給食では、さやえんどう、スナップえんどう、そら豆、グリーンピースのさやとりやすじとりを、幼児クラスのこどもたちにお手伝いをしてもらいました。「(豆が) 飛んじゃった!」「難しい!」と言いながら取り組むこどもたち。新鮮な野菜のにおい、そして難しさも感じながら、楽しんで食材に触れる体験ができました。

みんな、お手伝いありがとう! またよろしくね♪

