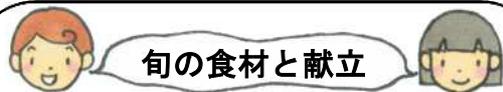


# きゅうしょくだより

こども未来局  
保育・子育て推進部

令和7年6月 古川保育園

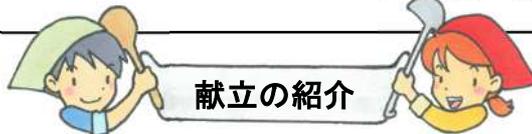


## 旬の食材と献立

### 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ワクワク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。

～6月4～10日は歯と骨の健康週間～  
歯と骨の健康週間にちなんで、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（10・24日）
- 骨太チャーハン（4・18日）

成長期のこどもは成人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。

### <カルシウムが多い食品>

乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルト等）  
骨ごと食べられる小魚  
大豆製品（豆腐、納豆等）  
ひじき  
小松菜  
水菜  
切干大根 など



体内でのカルシウムの利用効率を高めるには、ビタミンDが必要です。

ビタミンDを多く含む食品は、魚（イワシ、サンマ、鮭）、きのこ（きくらげ、椎茸）などがあります。ビタミンDは日光を浴びることで体内で生成されるため、外遊びも大切です。

～6月16日は和菓子の日～

和菓子の日（6月16日）にちなんで、おやつに「なめらか水羊羹」を取り入れました。

和菓子の歴史は、縄文時代までさかのぼるとされています。木の実を粉砕して、水でアクを抜き、丸めたもの。これが団子の始まりといわれています。

その後、唐（現在の中国）との交流や茶の湯文化の発展などの影響を受けながら和菓子は進化。多様な素材を取り入れながら、製造や加工方法を発展させて、伝統的な技術を生かしつつも高品質で美しい形状の和菓子が生み出されていきました。

その一方で古くからの団子や餅が根強く好まれているのも、和菓子文化ならではの特徴です。全国各地で、その土地ならではの農産物を生かして作り出される和菓子。年中行事にも欠かせない和菓子は、日本の伝統文化と深く結びついて愛され続けています。

やわらかい水羊羹のほか、餡を主体にして形を作る「練り切り」は季節感があり、色鮮やか。

こどもも食べやすい和菓子です。

