

きゅうしょくだより

令和8年6月 古川保育園

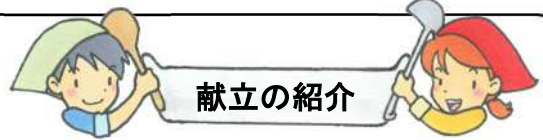


旬の食材と献立

● じゃがいも

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月4～10日は、歯と口の健康週間>

みなさんは食事の際、一口で何回ほど噛んでいますか？一口当たり約30回噛むことが良いとされ、よく噛むことで良いことがたくさんあります。

- ・食べ物の消化・吸収が良くなる
- ・食べ物本来の味がわかり、味覚が発達する
- ・満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- ・唾液の分泌が増え、虫歯を予防する

また、歯の主な構成成分はカルシウムであり、歯の健康を保つために大切な栄養素です。日本人はカルシウムが不足しやすいため、意識して摂ると良いでしょう。

○カルシウムを多く含む食材

- ・乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ等）
- ・小松菜
- ・大豆製品（木綿豆腐、納豆等）
- ・海藻類
- ・干しえび など

幼児クラスでは、カルシウムの人形「かるちゃん」を使って、カルシウムの大切さをこどもたちに伝えます。



<6月は食育月間です>

食育は、生涯にわたって心身ともに健康的な食生活を送るために、「食を営む力」を育むことです。

○こんなことも「食育」です！

- ・スーパーで一緒に食材を選んで買う
- ・料理を食卓に並べる
- ・旬の食材を活用する
- ・家族そろって楽しく食事をする
- ・地元でとれた野菜や食の伝統的な行事を取り入れる
- ・食にかかわる絵本を読む



ぜひ、ご家庭でも
やってみてください。



5月は、園でさやつきのそら豆やグリーンピースに触れ、色や香り、ふわふわベツを楽しんでいました。食材に触れたり、栽培に関わったりすることで、食べ物への興味を育てていきたいと思っています。

