

6月

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 梶ヶ谷保育園



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。

6月4日は虫歯予防デー

虫歯を作らない食べ方

- ① おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- ② 適度に硬く、食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- ③ 規則正しい食生活をする。
- ④ 清涼飲料水など、糖分の多い甘い飲み物を常用しない。



★カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、
小魚、海藻、青菜など



6月は保育士・看護師・栄養士による三者連携集会「虫歯予防について」を行う予定です。

ビタミンDを多く含む食品

・魚（イワシ、サンマ、サケなど）
・きのこ（きくらげ、しいたけなど）

★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。外で元気に遊ぶことも大切です。

●毎月配布する、給食だよりと献立表のご確認をお願いします

献立表には、使用する材料が載っています。保育園でのアレルギー発症予防の観点から、まだ食べたことのない食材がある場合はあらかじめお試しくください。6月は10・24日の骨太チャーハンに桜海老を使用します。これまで問題なく食べていた場合でも、ある日突然アレルギー症状が出る場合があります。気になる様子が見られましたら、小さなことでも構いませんので保育園にお知らせください。