

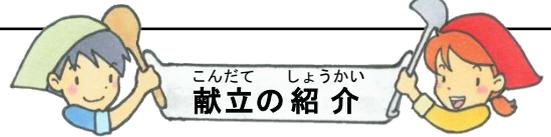
れいわ ねん がっ かじがやほいくえん
令和7年6月 梶ヶ谷保育園

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。



おしらせ

●歯と骨の健康週間（6/4～6/10）にちなみ、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 ◆骨太チャーハン

●和菓子の日（6月16日）にちなんだおやつを取り入れました。

◆なめらか水羊羹



春が旬のいろいろな豆を紹介しました

5月は給食にそら豆やグリーンピース、スナップエンドウが登場し、4～5歳児にはさやむきのお手伝いをしてもらいました。さやむきの機会が無かった2歳児と3歳児には、クラスごとに集会で「いろいろな春が旬の豆」を紹介しました。（玄関にも展示していましたがご覧いただけましたでしょうか）

おそろおそろ触ってみたり、そおっと匂いをかいでみたり、あっと気づいたら豪快にちぎっていたり、様々な反応がありました。そら豆のさやを開いて、ふわふわのそら豆くんのベッドも観察してもらいましたが、子どもにはさやごと食べるお豆と、さやをむいて中の豆だけを食べるお豆を理解するのはなかなか難しく、そのあとの給食のスナップエンドウも、中の豆だけ食べている姿が見られました。「これはさやごと食べられるお豆だよ」と説明したら「だってここ（さや）はお豆が寝るところだから食べられないよ」なんて、優しいかわいい答えが返ってきました。

食材に触れ興味がわくと「食べてみようかな」という意欲にもつながりやすいです。ご家庭でも無理なくできることから、お子さんと一緒に食材に関わっていただくと幸いです。

からだ たいせつ
身体に大切なかるしうむ
カルシウム

カルシウムは強い歯や骨を作るだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる働きもあります。子どもの健やかな成長のために日頃から十分に摂取することを心がけましょう。

カルシウムは、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻などに多く含まれます。