

きゅうしょくだより

令和7年6月

土淵保育園



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



歯と口の健康週間（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

「噛む力」を育てよう！

～6月4日は虫歯予防デー～

噛む力は生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食べる習慣を身に付けることが大切です。正しい姿勢でよく噛む食事は五感が刺激され、満足感が得られます。

《噛む力を育てる食事のポイント》

- * 炒める、焼く、揚げる等噛みごたえのある調理法にする
- * 食材は丸飲みをしない大きさに刻む
- * 飲み物や汁物等の水分で流し込まないようにする



◎お子さんの食べ方、噛み方に合わせた調理法や刻み方にしてあげるといいですね。



4月から2か月が過ぎましたね。担任の先生から食事の様子を聞きました！！

0歳児（ひよこ組）：よく食べ、ミルクもよく飲んでいきます。

1歳児（りす組）：意欲的にスプーンやフォークを使って食べています！

2歳児（うさぎ組）：おかわりをするときもあり、意欲的に食べています。

3歳児（ぱんだ組）：正しい姿勢を意識して食べています！

4歳児（らいおん組）：お箸を正しく持ち、使えるようにがんばっています。

5歳児（ぞう組）：一人ひとりお盆を使い配膳をしています。苦手なものも挑戦して食べています。

子どもたちの食べる力が育つ食育を行っていきます。展示の給食も、ぜひご覧ください(^_^)

