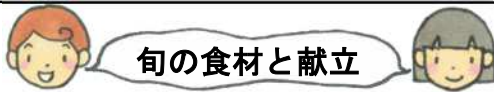


# きゅうしょくだより

令和8年6月

土淵保育園

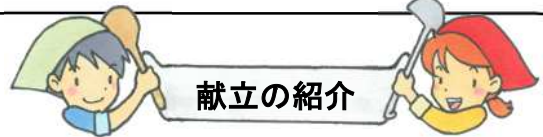


## 旬の食材と献立

### ● 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』や埼玉県の郷土料理『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<sup>った</sup>チャーハン』を取り入れました。食材をたっぷり使った“凝<sup>った</sup>”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月は食育月間です ◆◆◆

お箸の持ち方や、よく噛んで食べることなど、ご家庭でできることから取り組めると良いですね。

### 食事のお手伝い

お皿を運んだり、お箸を並べたりなど、お子さんができるお手伝いを始めてみましょう。



### 親子でクッキング

一緒に料理をすることで、“これは自分が作った”という満足感を味わうことができます。



カルシウムたっぷり！  
おやつレシピの紹介

### 保育園給食レシピ【ごまじゃこおにぎり】

★材料 4人分（子ども8人分）

- ・はいが精米 300g（2合）・ちりめんじゃこ 20g
- ・胡麻油 4g（小さじ1）・しょう油 7g（小さじ1と1/4）
- ・白胡麻 5g（小さじ1と2/3）

★作り方

- ①米を炊飯する。
- ②ちりめんじゃこを胡麻油で炒め、しょう油を加える。
- ③炊き上がったごはん<sup>に</sup>②と③を加えて混ぜ合わせ、おにぎりにする。



### 食中毒に注意！！

湿度が高くじめじめとしたこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。菌を繁殖させないために、

- ①つけない（手洗い）
- ②増やさない（冷蔵・冷凍保存）
- ③やっつける（加熱殺菌）

この3原則を守って  
食中毒を予防しましょう！

