



きゅうしょくだより



令和8年6月1日
くろかわのぞみ保育園
No.171

日差しの強い5月が終わり、梅雨のじめつとした季節となります。高温多湿は食中毒が発生しやすい為、給食室では温度管理を普段以上に気を付けています。今月は、石崎先生と清宮先生の出身地・長野県の郷土料理を取り入れました。…6/11.24 お焼き、6/12.22 五平餅です。



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。

その他にも、咀嚼を促す小魚やおからかりんとうを取り入れました。

6月は食育月間です！

食育の日に、日頃の食生活を見直し、家族そろって楽しく食卓を囲んでみませんか？
農林水産省作成の12の食育ピクトグラムから抜粋して、家庭でできる食育を紹介します。

1 みんなで楽しく食べよう



家族や友だちと食事を楽しみ、身も心も満足する経験は、子どもの健やかな成長の基盤となります。

【一緒に食べることのメリット】

- ★子どもの安心に繋がる
- ★家族団らんの場となる
- ★食材や料理について知る機会となる
- ★初めての料理も、信頼できる大人が食べていると「食べてみよう」という気持ちになることがある
- ★「いただきます」「ごちそうさま」という食事の挨拶が身に着くなど、食事マナーを知る機会となる

5 よくかんで食べよう



よくかむことで良いことがたくさんあります。大人と一緒に食事をして、『かむとどんな音がするかな？』など声をかけてあげるとよいですね。

【よく噛んで食べることのメリット】

- ★誤嚥防止…よく噛んでそしゃくすることで食べ物がつまりにくくなります
- ★むし歯予防…唾液がたくさん分泌され、口の中の虫歯の原因菌を洗い流し、歯の石灰化を促します。
- ★肥満予防…よく噛むことで、満腹感につながり、ホルモン分泌も高まることで食欲が抑えられます。

10 食・農の体験をしよう



家庭菜園などで野菜を育てる過程を親子で楽しむことも、子どもが食べ物に興味・関心を持つことにつながります。

11 和食文化を伝えよう



和食は日本人の伝統的な食文化です。伝統行事（正月や節句など）にはその季節に応じ地域の文化に根ざした食が供されてきました。

地域の郷土料理や四季折々の旬の食材を食卓に取り入れ、話題にすることも食育の一環となります。

栽培が難しい場合は、スーパーなどで買い物をする際に、食べ物の名前を知らせながら、かごに入れるなどをしても良いですね！