

きゅうしょくだより

令和7年6月 なかのしまのぞみ保育園



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わくわく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

一日遅れますが、和菓子の日（6月16日）にちなんおやつを取り入れました。●なめらか水羊羹（17日）

丈夫な歯を育てましょう

6月4日～10日は、『歯と口の健康週間』です。乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。毎日の歯磨きとバランスのとれた食生活で、歯の健康を保ちましょう。

よくかんで食べましょう

よくかむことで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。

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。

食事やおやつは決まった時間に

いつまでも口の中に食べ物があると、虫歯の原因菌が繁殖しやすくなります。テレビがついていたり、おもちゃが出ていたりすると食事に集中できずだらだらと食べてしまうことも。食前食後のあいさつをしっかりとすると、区切りがつきやすくなります。

歯を丈夫にする食べ物を毎日の食卓に

- ① 乳製品や小魚、大豆製品、青菜など、カルシウムを含む食品を意識して食べるようにします。
- ② カルシウムの吸収を助けるビタミンD（魚、きのこ等）とたんぱく質（肉、魚、卵、大豆）もしっかりとるようにしましょう。
- ③ 緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、歯のエナメル質を強くする働きがあります。

カルシウムについて

カルシウムは1日の必要量を摂れていないお子さんが平日で40%以上、休日で70%以上いるという研究結果があります。積極的にカルシウムを含む食品を摂っていきましょう。

