

きゅうしょくだより

令和8年6月 なかのしまのぞみ保育園

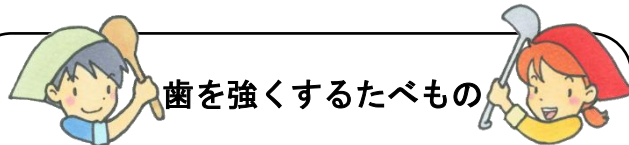


旬の食材と献立

● ジャがいも

ジャ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』などで、美味しいジャがいもを味わいます。



歯を強くするたべもの

- 丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけではなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンA、ビタミンC、良質なタンパク質なども必要です。これを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスの良いしょくじを心がけましょう。

6月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」。

食育の日に、日頃の食生活を見直したり、家族そろって楽しく食卓を囲ってみませんか？

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。

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良いですね！

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。