

給食だより NO.3



松葉保育園 令和 7年 6月

6月に入り雨の多い季節になりました。じめじめした日が続き食欲が落ちやすくなる時期でもあります。栄養バランスの良い給食をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。よくかんで食べることで消化が良くなり、食べる楽しみも増します。ご家庭でも、「30回かもうね」など、声をかけてみてください。

旬のものを食べよう

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことを言います。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

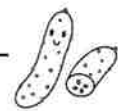
<今月の旬のもの>



とうもろこし

夏の始まりを感じさせる甘いとうもろこし。炊き込みご飯やスープ、サラダに入れて、自然の甘みを楽しめます。ビタミンB群が豊富で、疲れやすい時期にぴったりの栄養源です。

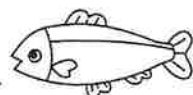
きゅうり



パリッとした食感が楽しいきゅうり。水分が多く、体の熱をクールダウンしてくれるはたらきがあります。梅肉やごま和えにしてさっぱりとした味付けで食欲アップします。

あじ

初夏にかけておいしさが増す魚。給食ではフライにして提供しています。DHAやEPAといった脳の発達にも関わる栄養素がたっぷりです。



梅

食欲が落ちやすいこの季節の救世主です。酸味が消化を助け、さっぱりとした味付けで、食べやすいですね。梅ドレッシングや梅ひじきご飯など、アレンジも豊富です。



食中毒に注意！手洗いはかかさずに

気温や湿度が高くなるこの時期は、子どもの体調も崩れやすくなりますが、食中毒も起こりやすくなります。以下のポイントに注意して、ご家庭でも食中毒予防を心がけましょう。

◆食中毒予防の三原則◆

1. つけない（清潔に）

調理前・食事前にはしっかりと手を洗いましょう。

2. ふやさない（低温保存）

作った料理は早めに食べ、お弁当を作った際にはしっかりと冷ましてからふたを閉め、保冷剤や保冷バッグを活用して温度管理をしましょう。

3. やっつける（加熱）

肉や魚、卵は中心までよく火を通しましょう。

作り置きのおかずは、十分に加熱してから食べるようにしましょう。



子どもはまだ抵抗力が弱く、食中毒にかかるると重症化しやすいこともあります。大切な子どもの健康を守るため、園とご家庭とで一緒に気を付けて行きましょう。



カレークッキング開催します



6月13日（金曜日）はすずらん組がカレークッキングを行い、クラスで力を合わせてカレー作りに挑戦します。食材の買い物にも行き、野菜を切り、煮込んで完成させるカレーの味はいつも以上に特別ですね。カレー作りを通して、食材への感謝・調理の大変さ・

仲間と協力する楽しさを子どもたちに感じてもらえる貴重な食育の機会です。包丁の使い方や火の扱い方など、安全に配慮しながら先生たちと一緒に進めていきます。

「カレーどうだった？」と、ぜひおうちでも聞いてみてください。苦手な野菜もちょっぴり食べられるきっかけになるかもしれません。

【食卓のすすめ】

今年も園庭のプランターでは野菜の栽培が始まりました。色々な野菜の実りをぜひ観察してみてください。上手く出来上がったならなでしこ組さんが収穫を行い、茹でたり炒めたりして食べたいと思います。

また7月の食育はとうもろこしむき、枝豆むき予定しています。