



令和4年度
あゆみ保育園

6月給食だより

園長 江郷 勝哉
給食 林 千智

6月の行事予定

15日(水)	お誕生会	幼児クラスの誕生児のお祝いをします
29日(水)	プール開き	無事を祈ってお清めをした後、すいか割りを楽しみます

給食の目標

6月 歯の大切さを知る

歯の大切さ、食べ物との関係、咀嚼について知る



食育はお子様たちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育み、いきいきと暮らしていくことを支援する教育です。農林水産省は、食育を集中的に行い推進を強化する月間を「食育月間」と呼び、実施期間を毎年6月と定めています。

「食べること」は、私たちが生きるためのエネルギー源となるだけでなく、「おいしい」と感じたり、家族や友人との会話を通して「楽しい」と感じたり、日々の生活に喜びや楽しみを与えてくれるものです。食べ方によっては生活習慣病という病気を引き起こすため、「何をどれだけ食べるか」という食事の内容と量を選ぶ力を身に付けることが大切です。また食べる姿勢や食器の持ち方、口を閉じて食べるなど、「どう食べるか」といった食事のマナーを身に付けることも大切です。

保育園では毎月栄養指導という形で様々な食育を行っています。今月は「歯の大切さについて」です。

ぜひ、6月の「食育月間」を機に、ご家庭でも食べ方（良く噛んで食べる、食べる姿勢など）や食事のマナーなどについて食卓を囲みながら考えてみてください。

6月は 食育月間



よくかむとどうなるかな？あっているものに○をしてね



6月の旬の食材



- ・きす・・・ヘルシーなタンパク源です。きすは脂肪分が少なく、良質なたんぱく質を多く含む食材です。アミノ酸が豊富で、各種アミノ酸も豊富に含んでおり、旨みとして感じるだけでなく、必須アミノ酸の摂取にも有効です。
- ・いんげん・・・豊富な植物性たんぱく質や、ビタミンB群、カルシウム、カリウム、食物繊維などが、とくに多く含まれます。いんげん豆には、疲労回復に必要なエネルギー源と、エネルギーを生み出すサポート役がたっぷりつまっています。疲れていると感じたときや、夏バテ気味のときなどは、いんげん豆がおすすめです。
- ・オクラ・・・オクラのぬめり成分には胃の粘膜を保護したり消化を助ける働きがあるといわれ、夏バテ予防によいとされます。また水溶性食物繊維ペクチンは整腸作用やコレステロールの吸収を抑制する働きがあるといわれています。
- ・ピーマン・・・ピーマンはとうがらしの甘味種を改良したもので、血圧の上昇を抑える効果があるといわれるカリウムや、風邪予防や美容効果が期待できるビタミンCが多く含まれています。ピーマンは加熱すると独特な苦味が軽減されて甘味が増すので、苦味が苦手な人はじっくり加熱したほうがよいそうです。
- ・梅・・・熟した梅はクエン酸やリンゴ酸を含んでいるので疲労回復に効果があります。特に梅干しには高濃度のクエン酸が含まれています。ただし塩分も多いため梅干しの食べ過ぎには注意してください。

【鶏と梅干の混ぜご飯】

材料 4人分

・米	2合	作り方
・鶏ひき肉	60g	① 米を研いで、ザルにあげて30分ほどおき、いつも通りに炊飯する
・梅干し	大1個	② 梅干しは種を取って軽くたたく
・コンソメ	少々	③ 梅干しと鶏ひき肉を鍋に入れ牛乳を加えてほぐしながら煮る
・牛乳	30ml	④ 炊きあがったご飯に③を混ぜ合わせたら出来上がり
・醤油	少々	

まごわ、やさしい



6月9日は「まごは(わ)やさしい」メニューを取り入れました★
「まごは(わ)やさしい」は歯にいい健康食の合言葉です。



この7品目を毎日の食事に取り入れることを心がければ、栄養バランスの取れた健康的な食生活が送れ、成人病を防ぐことができます。