

6月給食だより

梅雨の季節を迎えます

蒸し暑い日が多い梅雨は、体力や食欲が低下しがちです。晴れ間には体をたくさん動かし、しっかり食べて、元気いっぱいにご過ごしませう。また食中毒が発生しやすい時期になります。園でも食中毒予防に努めていきます。

6月の献立

幼児が考えてくれたメニューです。黄組は『ご飯 鮭のオープン焼き 卵サラダ わかめスープ』です。緑組は『2色ごはん ポテトサラダ コンソメスープ メロン』です。

初夏の食材として、スナッペンどう、オクラ、メロンを、新メニューに食欲増進につながるように豚肉の梅しそフライを加えました。

6月から気温も上がり、サンプルケースの展示が腐敗するため当分の間サンプル展示を中止させていただきます。日の基保育園のホームページには今まで通り写真を掲載していきますのでご理解よろしくお願いいたします。

知って得する 食の知恵袋

噛む力を育てる

「噛む力」は、生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食べる習慣を身に付けることが大切です。3歳ごろになると乳歯が生えそろい、しっかり噛んだり、飲み込んだりできるようになってきます。正しい姿勢でよく噛む食事は五感が刺激され、満足感が得られます。食事をゆっくり楽しむようにしましょう。

よく噛むことの利点

- ・唾液が分泌され、味わいを感受しやすくなる
- ・満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防止する
- ・消化を助け、栄養吸収の効率がよくなる
- ・脳が刺激され、活性化する

噛む力を育てる食事のポイント

- ・適度な噛みごたえのある食品
- ・年齢に合った噛みごたえのある調理法
- ・前歯で噛み切れる硬さ
- ・丸飲みしない厚さ、大きさ
- ・水分で流し込まない



楽しい食育

5月は緑組がお楽しみ会に作るカレーライスの準備のため、初めての包丁の練習をしました。りす組以上はグリーンピース・そら豆の鞘から豆を出すお手伝い。旬の食材のアスパラガスやオクラを実物で触ったり匂いをかいだり。幼児クラスはスタンプにしたり制作にしていました。食材に関心を持ち興味から実際に食べてみよう！！に繋がると嬉しいです。保育園でも6月は、スナップエンドウの筋取りをします。今月は給食室でメロンカットの見学も行います。丸ごとメロンがどのようにカットされるかを、給食室前の廊下から見学します。

みんな大好き！ 野菜のおやつ

おやつは、子どもにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事。野菜を使った簡単おやつレシピを毎月紹介します！

青のりポテト

手軽に作れる「のり塩味」のポテトで、みんな大好きな味です！ 油は「サラダ油」「米油」「なたね油」「オリーブオイル」のどれでも合います。

〈材料〉

じゃがいも ... 1個 (120～150g)
油.....小さじ1杯強 (5g)
塩.....小さじ1/5杯 (1g)
青のり.....小さじ1/4杯

作り方

- ① じゃがいもは皮付きのままタワシでよく洗い、芽を取り、皮が付いたまま1/8のくし切りにする。
- ② ボウルに①、油、塩を入れてよく混ぜ、180℃のオーブンで10分焼く。
- ③ ②に青のりを振り、よく絡める。

