

6月給食たより 2026年度

あっという間に春が過ぎ去り、紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給し、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

6月の食育の予定

- [ひよこ] 今月は実施しません
- [あひる] 11木曜日 赤しそを触ろう!
- [うさぎ] 8日月曜日 そらまめのさやむき
- [ひつじ] 12日金曜日 赤しそをちぎってみよう!
- [ろぼ・はと] 23日火曜日 あじさいゼリーを作ってみよう!
- [はと] 9日火曜日 梅シロップ作り



6月は「食育月間」です

毎年6月は、国が定めた食育月間になります!

食を通して、健やかな心と身体を育む活動が食育です。「食育」と聞くと、身構えてしまうかもしれませんが、食育は身近なところにあり意識しなくても食育に繋がっていることが多くあります。この給食たよりをきっかけに、身近にある食育について振り返っていただけたらと思います。

身近な食育例

☆一緒に楽しくたべる

食事を誰かと共にすることでより楽しい食の時間を過ごすことができます。



- ☆食べ物の絵本と一緒に読む
- ☆調理しているところを見せる

☆一緒に食材の買い物に行く

買い物に行くと様々な食材が並んでいます。例えば、お子さんに食材を選んでも



保育園での食育

<幼児クラス合同> かつお節屋さんのおはなし (6月3日)

ご近所の築地からかつお節屋さんがさんいく保育園有明にいらっしやいます! 鰹節の削り体験や、出汁の試飲を通して、かつお節がどのようにできるか? 子どもたちの大好きなすまし汁の出汁がどのようにとれるのか? を知ります!

<かつお節の入った大人気メニューの紹介> 「彩り野菜のおかか和え」

- | | |
|------------------|--|
| 材料 (大人2人分+幼児1人分) | 作り方 |
| ・キャベツ.....120g | ① こまつなは2cm程度のザク切り、キャベツ、にんじん、油揚げは3cm程度の長さの千切りにする。 |
| ・こまつな.....45g | ② ①をゆでてよく冷まし、水気を絞る。 |
| ・にんじん.....40g | ③ ②と鰹節を混ぜ合わせて、しょうゆで調味する。 |
| ・油揚げ.....15g | |
| ・しょうゆ.....大さじ1/2 | |

6月の献立

◇旬の献立 6月8日 そらまめごはん(おやつ)

絵本「そらまめくんのベッド」でも馴染みの「そらまめ」は4月から6月が旬! 刻んだそらまめを混ぜごはんにして提供いたします。

◇麺のメニューいろいろ

4日ジャージャー麺 15日おやつタンメン(おやつ)

18日冷やし中華

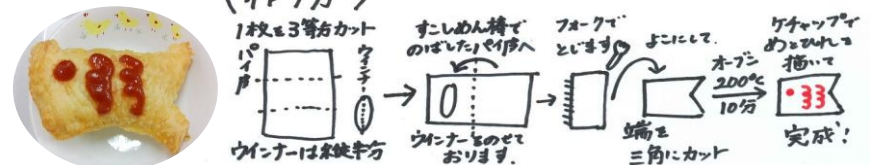
→中華麺を使用する献立に関しては幼児は中華麺、乳児はうどんにて提供いたします。

5月の行事食のご紹介~こいのぼりパイ~

こいのぼりパイのレシピ 3匹分

材料: パイ皮1枚・ウインナー1.5本・ケチャップ適量

<作り方>



厨房のエフリーフードさんが素敵なこいのぼりパイを作ってくださいました。