

2025年 6月 きゅうしょくだより

♪たべものクイズ

なんというなまえのたべものでしょう？



♪ヒント♪

きいろいおようふくに つままれていて、たべるときは、そのなかをたたべよ。きいろのまえはみどりいろなんだって。

今月は歯と口の健康をテーマに！



カミカミメニュー＜13(金)の献立：昼食&午後おやつ＞

「しらすごはん、こまつなと豚ひきのみそ炒め、きゅうりとハムのカミカミサラダ、すまし汁(高野豆腐・玉ねぎ)」
「ひじきチーズトースト、かみかみ小魚」

☆歯と口の健康週間とは？

6(む)4(し)にちなみ、6月4日を虫歯予防デーとしたのがはじまりです。今月はよく噛むこと、歯を強くする食事について知り、楽しみながら食べるカミカミメニューにしました。

☆歯を強くする食べ物

カルシウムを含む食品は歯を強くしてくれる食品です。カミカミメニューの13日のメニューにはもちろん、日々の給食でも登場しています！

(例：しらす、小魚、ひじき、こまつな、牛乳など)

☆よくかんで食べる

よくかむことであごや歯がしっかりと発達します。味覚の発達や、肥満の予防にもつながります。何回かんで食べているか、親子で数えてみましょう。



「たべものクイズ」のこたえは、「バナナ」でした！

「みどりいろ」から「きいろ」にへんしんするには、「じかん」と「おんど(あつい・さむい)」などをちゃんとおせわするひつようがあるんだよ。どのくらいのじかんがかかるのかな？



☆6月は食育月間です☆

食育って難しそう…そもそも何をすればいいの……？

と感じられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

保育所における食育は、**食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもへの成長**を目指しています(※1)。農林水産省『「食育」とは』というページ(※2)では、食育の説明文は、『**生きる上での基本**であって、『から始まり、生きていく上で欠かせない“食”に関する内容は全て食育につながります。つまり、日々の食生活そのものが食育そのものと言っても過言ではないかもしれません。今回は、おうちでもできそうな食育、紹介します。

食べ物に関する”おしゃべり”：「今日の給食なに食べた？」これも大事な食育です。何が入っていたか？＝**食べ物の名前**を知り、**どんな味**がしたのか？＝味の表現方法を知る。「明日の給食なんだろう？」と楽しみにしてくれると嬉しいです。

食に関わるお手伝い：野菜の下処理(皮むき・包丁で切るだけではなくちぎる等も)、混ぜる、よそう…色々ありますが、お箸等の食具を用意する・下膳するのも食育。食べるまでにどんな人が関わっているのか知るのも、そして、「いただきます」「ごちそうさま」と気持ちを込めて言えるのも大切です。

「食べるのが好き」そんな子どもたちになってほしいですね。

※1) https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h29/h29_h/book/part2/chap2/b2_c2_4_01.html

※2) <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/network/about/index.html>

おうちでつくってみよう！

＜13(金) 昼食＞

☆カミカミメニューで歯を丈夫に！！

「きゅうりとハムのカミカミサラダ」

※目安：幼児1人分(野菜：芯や種等を除いた量で記載)

切干大根 4g・きゅうり 10.2g・ハム 8g

砂糖 1.2g・酢 0.5g・醤油 1.2g

- (1) 切干大根を水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- (2) きゅうりは千切り、ハムは短冊切りに切る。
- (3) 材料を茹でて、水気を切る。
- (4) 調味料を混ぜ合わせて(3)と和える。

お子さまクッキングポイント♪

- ♪材料を量る
- ♪切干大根を水で戻す
- ♪調味料を混ぜる
- ♪野菜と調味料を和える
- ♪盛り付ける

