

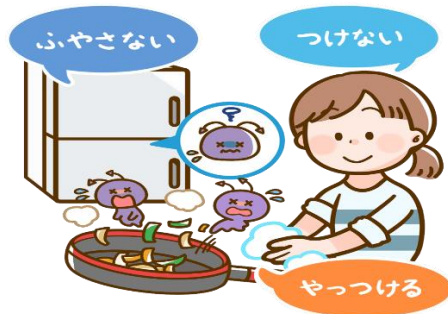


きゅうしょくだより



令和8年 6月 あおぞらルーム

6月に入り、気温や湿度が高くなる季節となりました。梅雨の時期は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため衛生面に特に気を配り生活しましょう。



食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

まずは、子どもたちと一緒に手洗いから始めて「つけない」ことからはじめてみるとよいですね。

園では必ず食事前に手洗い、または手拭きを行っています。

おうちでもこまめな手洗いをこころがけましょう。



【6月は『食育月間』です】



毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』と定められています。健康で心豊かな生活を送るには、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得することが大切です。誰かと一緒に食事をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど食育を通じて子どもたちが食べることの楽しさや大切さを身につけられると良いですね。

園では、毎日給食で使う野菜を展示し見たり触れる機会を設けたり、旬の時期の食材を給食に取り入れています。



【6月4日～6月10日は『歯とお口の健康週間』】

6月4日は「6(む)4(し)」にちなんで6月4日より1週間は「歯とお口の健康週間」です。

丈夫な歯を作るには歯磨きはもちろん毎日の食生活も大切です。

歯を強く丈夫にするために小魚や牛乳などの他にしいたけや人参、かぼちゃ、ブロッコリーなどの野菜に含まれるビタミン類も大切です。また、肉や魚などに含まれるたんぱく質も大切です。

晴れた日は15～30分位外で元気に遊び日光を浴びることもお勧めです。

みなさん、食事中は良く噛んでいますか？1口30回を目安によくかむことを意識しながら食べましょう。



【全国ご当地献立～岩手県・鳥取県～】



6月は、岩手県の「じゃじゃ麺」、鳥取県の「スタミナ納豆ごはん」を提供します。

「じゃじゃ麺」・・・岩手県盛岡市の郷土料理です。ジャージャー麺の麺が中華麺からうどんになったもので、ねぎ、胡瓜を添えて食べます。

「スタミナ納豆ごはん」・・・鳥取県の給食センターの方が考案したメニューです。炒めた鶏ひき肉ににんにくや納豆、調味料を加えます。ご飯によく合います。

【今月のおすすめレシピ】〈鶏そぼろ丼〉

(材料)5人分

・凍り豆腐・・・30g 鶏ひき肉・・・100g、にんじん・・・90g いんげん・・・32g かつおだし汁・・・100g しょうが・・・適量
・しょう油・・・15g(大さじ1) 酒・・・6g(小さじ1) 砂糖・・・6g(小さじ2) 片栗粉・・・6g(小さじ2) 油・・・6g(小さじ1.5)

【作り方】

- ① 凍り豆腐(高野豆腐)は、水に浸してからフードプロセッサーで細かくする。生姜はすりおろす。
- ② 人参は千切りにして、茹でておく。いんげんは、軽く茹でてから斜めに細く切る。
- ③ 鍋に油を敷き、生姜を入れて炒め、鶏ひき肉を入れて炒める。
- ④ かつおだし汁と調味料を入れて、高野豆腐も加えて煮る。
- ⑤ にんじん、いんげんを加えて水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。

(人参は茹でてからだし汁につけておき、鶏そぼろ、人参、いんげんと別々に盛り付けるとよいきれいです)

※高野豆腐は、たんぱく質、カルシウム、鉄分が豊富に含まれています。

