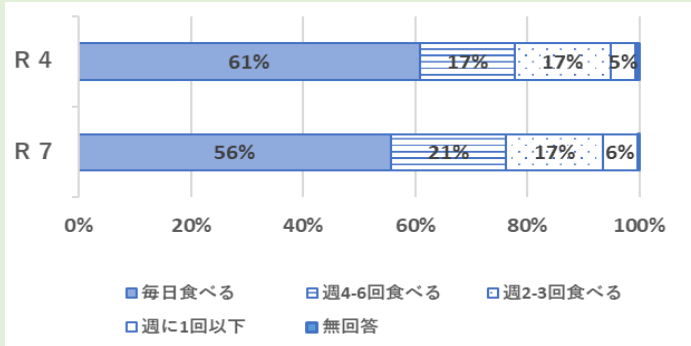


雨の日には、靴入れにかわいい長靴が並びます。時には、水たまりで遊ぶのも良いですね。

6月は食育月間です。蒸し暑さとともに体力や食欲が落ちる時季ですので、たくさん遊び、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

毎日野菜を食べていますか？



令和7年度市内公立保育園 年中児アンケートより

令和7年度に実施したアンケートの結果では、野菜を毎日食べると回答した割合は約6割でした。野菜に含まれる栄養素は、お子さんにとってどんな働きをしてくれるか確認してみましょう！

●野菜パワーで、風邪に負けない体へ！



・野菜に含まれるビタミンは、お互いの働きを助け合って免疫力を高めてくれます。人参・ほうれん草・ブロッコリー等、切っても中まで色の濃い野菜の方がビタミン類が豊富です！

●野菜で整う、おなかのリズム



・お子さんは毎日、排便のリズムは整っていますか？便秘があると、おなかの不快感からイライラしたり、集中力が低下して日常生活に悪影響が出ることがあります。野菜には、便の材料になる食物繊維が豊富に含まれています。少量でも良いので、まずは1日3回野菜を食べる習慣を身につけましょう。

●噛む力は野菜から



・種類にもよりますが、野菜は繊維が多い食材のため、しっかり噛まないといけないことが難しい食材です。噛む力を育てるため、野菜は前歯で噛み切れる硬さ、丸飲みしない厚さや大きさにする等工夫しながら調理して、噛む練習をしましょう。



◇さばのカレー揚げ

材料	幼児1人分	大人4人分	作り方	
さば(1切れ)	40 g	190 g	① しょうがはすりおろす。 ② Aを混ぜ合わせ、さばにまぶす。 ③ 片栗粉、小麦粉を混ぜ合わせる。 ④ ②に③をまぶす。 ⑤ ④を中温(170~180℃)の油で揚げる。	
生姜	0.5 g	2.5 g		
しょうゆ	2 g	10 g		小 ^さ _さ 1 ² / ₃
酒	1 g	5 g		小 ^さ _さ 1
カレー粉	0.1 g	0.5 g		
片栗粉	3 g	15 g		大 ^さ _さ 1 ² / ₃
小麦粉	2 g	10 g		大 ^さ _さ 1強
サラダ油(揚げ油)	適量	適量		

川辺保育園 給食員より

毎日「今日の給食は何？」と声をかけてくれる子がいます。「今日はお魚だよ、サバの旨煮が出るよ」と答えると、「じゃあ寄生虫やっつけてね！」との返答がありました。そう、サバにはアニサキスという寄生虫がいてそれを食べてしまうと激しい腹痛や、嘔吐を引き起こしてしまうのです。60℃以上で1分以上加熱、または-20℃以下で24時間以上の冷凍で死滅するので「アニサキス知っているんだ？すごいね！今日のサバはお釜で高温でグツグツ煮るから大丈夫だよ！」と答えると、「冷凍してもいいんだよね！」とさらに付け加えて教えてくれました。あまりの知識の豊富さにびっくりしながら、給食に興味を持ってきている事を嬉しく感じました。

乳幼児期は食べる事の基礎を作る大切な時期です。ただ給食を提供するのではなく、食事の楽しさを伝え、何気ない会話の中で食への興味を引き出していけるよう努めたいと思います。

武石保育園 給食員より

蒸し暑い日が増えてきました。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いや消毒。保育園ではサラダなどの野菜も加熱してから提供していますが、暑くなってきてからは提供前まで冷蔵庫に入れることにより、食品の取り扱いについても十分に気を付けて安全な給食の提供に努めています。

例年6月頃から地元のきゅうり、玉ねぎなどが保育園に届いています。水分の多い野菜は体を冷やし、暑さ対策に役立ちます。6月の献立にはきゅうりを切って調味料に漬けたかっぱ漬。きゅうり、ひじき、人参、ツナを調味料で和えたひじきのマリネなどきゅうりをたくさん使ったさっぱりと食べられるメニューがあるので、ご家庭でも試してみたいかでしょうか。

今月の給食の栄養価

【3歳以上児】副食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

【1-2歳児】昼食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量	栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	387±10%	370	エネルギー(kcal)	478±10%	480
たんぱく質(g)	18~21	19.7	たんぱく質(g)	17~21	20.4
脂肪(g)	18未満	16.6	脂肪(g)	16未満	15.2
塩分(g)	~1.5	1.8	塩分(g)	~1.4	1.5

