

2025年 6月 きゅうりしょくだより

えぶちにしや園・えがお園

♪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
つまれていて、たべるとき
は、そのなかをたたべる
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、』から始まりま
す。**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
よね。

「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

