



食育だより

伊波野保育園
令和7年度6月

爽やかな風や気持ちのいい陽の光を体いっぱい感じた5月も終わり、もうすぐじめじめとした梅雨の季節に入ろうとしています。この時期は晴れたり雨が降ったりと天気が変わりやすく、気持ちも浮き沈みます。美味しいごはんやおやつで、子どもたちが「食べたい!」「食べてみよう!」と感じられるように願って毎日給食を作っています。



虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです

歯のためにも栄養バランスの良い食事を摂ることが大切です。

カルシウムだけではなく、たんぱく質ビタミンなどもしっかり摂りましょう。

食事をよく噛んで食べることも大切です。よく噛むことは、唾液の分泌を促し虫歯予防になります。やわらかい料理ばかり(カレーライス・ハンバーグ・スパゲティなど)では、かみ合わせ、歯並びにも影響します。噛むことの多い食べ物は歯にも良く、カルシウムも多く含まれます。(魚・豆・野菜・海藻・・・など)
「よく噛んで食べるとおいしいね」など声をかけながら楽しく食事をしましょう。

噛む回数を増やす工夫

- 調理するとき食材を細かくしすぎない!
- 噛んで味わって食べられるよう薄味にする!
- たけのこ、きのこ、ごぼうなどの食物繊維の豊富なものや、こんにゃくなど弾力のあるものを入れる!

6月の旬な食材

新じゃが、なす、ピーマン
トマト、きゅうりなどです。

☆今月のおすすめレシピ☆

ポークビーンズ(4~5人分)

材料:	豚こま切れ肉	…100g
	にんじん	…1/2本
	玉ねぎ	…1/2個
	じゃが芋	…2個
	だいず(水煮)	…50g
	しめじ	…50g
	トマト缶	…1缶
	水	…100ml
調味料:	ケチャップ	…大さじ1
	砂糖	…大さじ1/2
	塩	…一つまみ
	醤油	…大さじ1

～作り方～

- ① にんじん、玉ねぎ、じゃが芋は食べやすい大きさに切る。(小さめの方が火が早く通ります。)
- ② 鍋に油を熱し、豚肉と玉ねぎを入れて炒める。
- ③ 肉の色が変わってきたら、にんじん、じゃがいもを加えて炒める。
- ④ 全体に油が回ったら、だいず、しめじ、トマト缶、水、調味料を加えて煮込む。