

緑ヶ丘幼稚園

ぱくぱく だより 給食室

2026年
6月号



色鮮やかな紫陽花とともに梅雨の時期がやってきました。

6月は、食育基本法が公布された月であることから「食育月間」とされています。食育と聞くと、何か特別なことを学んだり、食べてみたりすることのように感じますが、決してそんなことはありません。乳幼児期の食育では、食べる意欲の基礎を作り、食の体験を広げることが重要です。例えば、食事や睡眠、遊びといった活動にメリハリをつけ、生活リズムを築くこともその1つです。また、家族や友達と一緒に食事を楽しむ中で、食具の使い方や正しい姿勢、挨拶といった食事のマナー、習慣を学ぶこと。さまざまな食材に触れ、匂いを嗅いでみたり、匂いの食材を味わうといった五感を刺激する体験も食育に繋がります。

食育では、これらを通じて食べ物を大事にし、感謝する心を育むことが大切です。

今月の 二十四節気

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

芒種 (ぼうしゅ) 6月6日頃

稲や麦など実の殻に針状の毛「芒(のぎ)」がある穀物の種をまく季節。梅の実も青から黄色に変わり、百舌(もず)が鳴き始めます。

夏至 (げい) 6月21日頃

暦の上で夏にあたりますが、実際の季節では梅雨の時期。農家では田植えが繁忙を極めます。一年の中で最も昼間が長い日です。



《毎月19日は食育の日です》

歯の健康とカルシウム



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。今回は歯の健康と「カルシウム」の関係についてご紹介します。

歯の表面にはエナメル質と呼ばれる保護層があり、主にカルシウムで構成されています。食後、口の中では細菌が糖分を分解して酸を作り出し、エナメル質が少しずつ溶け出す「脱灰」と、唾液に含まれるカルシウムやリン酸が歯に戻り、溶けた部分を修復する「再石灰化」が繰り返されています。この再石灰化によって歯の表面が強化され、虫歯を防止することができます。ただし、カルシウムは体内で生成することができない為、食事から摂ることが不可欠です。強く健康な歯を作る為にも、以下の食品を積極的に食べましょう！

乳製品：牛乳やチーズなど
小魚：しらすや煮干しなど

緑黄色野菜：小松菜やブロッコリーなど
大豆製品：豆腐や納豆など



ぎせい豆腐

《約4人分》

- ・木綿豆腐・・・160g
- ・鶏ひき肉・・・60g
- ・人参・・・1/3本
- ・万能ねぎ・・・10g
- ・卵・・・M玉3個
- ・干しいたけ・・・3g
- ・水・・・25g
- ・顆粒だし・・・1つまみ
- ・醤油・・・大さじ1
- ・みりん・・・小さじ2
- ・砂糖・・・小さじ2



《作り方》

- ①木綿豆腐はザルやマッシャーなどを使って潰し、なめらかにします。
 - ②干しいたけはぬるま湯で戻しておきます。
 - ③人参は千切り、万能ねぎは小口切りにします。
 - ④鶏ひき肉、人参、しいたけを調味料で煮て味付けし、冷ましておきます。
 - ⑤ボウルに卵を割り入れてほぐし、①、④、万能ねぎを入れてよく混ぜます。
 - ⑥鉄板にクッキングシートを敷き、⑤を流し入れ160℃で約15分焼いて出来上がりです。
- ※フライパンの場合は油を引き、弱火で約10分、ふたを閉じて焼いてください。