

きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園給食室 2026.6.1

紫陽花が色付き始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。気温が上がり湿度も高いため食欲の低下や体調を崩しやすい季節です。蒸し暑さで食欲が落ちやすいですが、水分補給とバランスのよい食事で体力の維持に努めましょう。



～よく噛んで食べる事の大切さ～

離乳食や乳幼児期の日常の食事を通して「噛む」能力は身につけられていきます。噛むことは体の健康と密接に繋がっており様々な効果があります。

よく噛むと・・・



- ・あごが発達し歯並びが良くなる
- ・唾液の分泌が促され口腔内環境の改善→虫歯の予防
- ・消化管への負担が減ることにより腸内環境の改善→便秘解消
- ・味覚が発達し薄味へ順応しやすい

などの効果をもたらします。



保育園では子どもたちによく噛むことを促すために、給食でかみかみ献立を取り入れています。

今月は6月9日の ☆ 白ご飯、かきあげ、きゅうりの酢の物、もやしのみそ汁です。

千切りにした歯ごたえのある野菜をしっかり噛むことで食材の味を感じられることや、きゅうり、もやしなど食材によって違う食感を噛んで感じてもらうことなどを楽しく伝えていきたいと思ひます。

☆ラッキーにんじん☆発見！

楽しく食べるための工夫として、「春野菜の煮物」の中に、幼児各クラス数個だけ星型の人参を入れるお楽しみ給食を実施しました。



入っているお友だちはラッキー♪という特別感もあり、子どもたちはわくわくしながら給食を食べていました。人参を見つけると「はいつてたー！！」などと嬉しそうな声が聞こえ、大喜びの子どもたちでした。食べることを楽しむ気持ちを大切にしながら、これからも子どもたちが笑顔になる給食づくりをおこなっていきたく思ひます。



旬の夏野菜

これから旬を迎える きゅうりやトマト、ピーマン、なす、かぼちゃ、とうもろこし、オクラ…などおいしい夏野菜がたくさん登場します。保育園でもクラスで育てている野菜に、頑張ってお水やりをしてくれています♪

この時期に太陽をたくさん浴びて育った食材には、夏に必要な栄養素が豊富に含まれています。体を冷やす作用や水分も多く、熱中症や脱水症状の予防効果もあります。旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう。

今月の旬の食材コーナー 『なす』



なすは水分が多く低カロリーです。

抗酸化作用のあるナスニンやカリウム、食物繊維を含み、むくみの予防や腸内環境の改善に効果的です。また、油と調理することで栄養素の吸収率がアップします。味噌炒めや揚げなすなどおすすめです♪