



給食だより



令和7年6月2日（月） 調布なないろ保育園

園長 高橋真登香

栄養士 吉田 早希

梅雨の時期はジメジメ・ムシムシとするので食欲が落ちる時期です。食は心身を健康に保つためには不可欠です。さっぱりとした料理や、カレーなどの香り豊かな料理でこの時期を乗り越えましょう。

食育月間



6月は食育月間です！

国は、平成17年6月に食育推進を国民運動として取り組むため、食育基本法を策定し、具体的な推進に向けて毎年6月を『食育月間』としました。

食育とは…生きるうえで基本となり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、様々な経験を通して『食』に関する知識と『食』を選択する力を取得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

昨年の食育の様子です！



園では、乳児クラス・幼児クラスともに野菜の皮むきや調理保育などをして、食材に興味を持てるようにしています。幼児クラスではバランスよく食べる事ができるよう、楽しんでできるクイズや紙芝居などを通して伝えています。

食育の目的である、食を選択する力を持ち、食材に興味を持てるよう、食べる事を楽しみに感じる食育活動を日々行っています。

家庭でできる食育

◇朝ごはんを一緒に食べましょう。

⇒元気な1日は朝ごはんから始まります♪

◇家族で食事を一緒につくりましょう。

⇒最初は道具を使わずに「ちぎる」ことから始めてみて下さい。

レタスやキャベツを用いれば、全部手でちぎれます！

◇食卓を家族で囲みましょう。

⇒会話をしながら食事を楽しみましょう。



《郷土料理献立～京都府～》

京都では6月30日になると、1月から6月までの半年間の「罪穢れ（つみけがれ）」を祓い清める神事「夏越しの祓（なごしのはらえ）」が各地の神社で催されます。この神事の際に罪を払い無病息災を願って食べられるのが「水無月」です。三角のかたちは暑気を払う氷を模しており、小豆の赤色は邪気払いの意味がこめられています。

調布なないろ保育園では30日（月）に提供予定です。



写真はイメージです。

咀嚼について

6月の食育目標は「よく噛んで食べよう」です。献立にもよく噛むことを意識したメニューを入れていたり、食育活動でも噛むことの大切さを子どもたちに伝えたりします。最近では柔らかく食べやすい食品が多い傾向にありますが、子どもたちの咀嚼を育てるためには、硬さのある食品も必要です。食物繊維を多く含む食べ物（にんじん、ごぼう、たけのこ等）弾力のある食べ物（肉、こんにゃく等）など自然と噛む回数を増やすことが大切です。咀嚼力には個人差があるため、大人が目が届くところで見守りつつ、よく噛むことを意識するようにしましょう。

