



令和8年5月1日(金)  
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。



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

今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作りましょう。  
⇒最初は道具を使わずに「ちぎる」ことから始めてみてください。  
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。



### 《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、大人の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。



### 《世界の料理献立～インド～》

6月23日(火)

- ・ナン
- ・ダルキーマカレー
- ・コールスローサラダ
- ・牛乳
- ・さくらんぼ



ナンと一緒に  
もりもり  
食べよう★

「ダルキーマカレー」とは、ひき肉のカレー（キーマ）と豆のカレー（ダル）を組み合わせたインド発祥のカレーです。本場ではシェフたちの「まかない」として親しまれている、お肉のコクと豆の優しい味わいが一度に楽しめる料理です。なないろ保育園では大豆を使用します♪

### 食育活動の様子

#### 2歳児クラス

#### なすと油揚げの味噌汁作り



なす洗ったよ～！



茹でたなすを味見♡おいしい！

味噌を溶かして…  
いいにおいがする♪



#### 3歳児クラス

#### グリーンピースのさやむき



豆ごはんの日。3歳児クラスが協力して、保育園全員のグリーンピースのさやむきをしてくれました！固いさやに苦戦しつつも頑張ってくれました！

