

食育通信

2025年6月号

色づき始めたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。今年の梅雨は、雨が少なく、温度・湿度が高いそうです。体調を崩しやすい時期でもあります。むし暑さで食欲を落とさないよう、保育園のお食事でも工夫していきたいと思います。

また気温が上がり、これからは細菌性の食中毒が増える時期です。菌を繁殖させないためにも「つけない（手洗い）、増やさない（冷蔵、冷凍保存）、やっつける（加熱殺菌）」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。

カルシウム

お子様の成長に重要な栄養素、カルシウムです。カルシウムは人間の体内でもっとも多く存在するミネラルのひとつです。約99%が骨や歯に貯蔵され、残りの1%前後は血液や神経、筋肉に存在しています。

・カルシウムの働き

骨や歯の材料になる。骨や歯を強くする。筋肉を動かす。脳からの指令をスムーズに伝える。ホルモンの分泌を促す。出血時の血液凝固。

血液中のカルシウムが不足すると、骨や歯に貯蔵されたカルシウムが使われます。補うために食品から摂取しましょう。

・カルシウム吸収の良い食品

食品から取りたい栄養ですが、吸収率が悪く、日本人が不足している栄養素のひとつです。乳製品で50%、小魚で30%、やさいでは20%以下です。

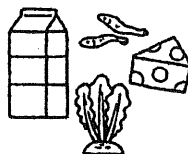
・何を食べればいいのか？

カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。

●カルシウムの吸収の良い食べ合わせ

『カルシウム+ビタミンD』

- ・ほうれん草+かつお節
- ・小松菜+しらす
- ・牛乳+きのこ類



旬の食材で元気に!!

今月は・・・メロン



甘い香りと滑らかな食感で、昔からの高級品の果物です。贈り物にも嬉しいですね。様々な種類のメロンが出回っていて、外見で網目のあるネット系、網目のないノーネット系に分類されます。また、果肉によってアールスメロンに代表される青肉、クインシーメロンやタ張メロンなどの赤肉、キンショウメロンなどの白肉に分類されます。未熟果の小さなメロンは漬物用の野菜に分類されます。日本で温室メロンが栽培され始めたのは大正時代からといわれているそうです。

旬は5月から10月ごろで、6月から8月に最盛期を迎えます。ビタミンCやカリウムが豊富です。

～おいしいメロンの見分け方～

- ・果皮の色が均一なもの
- ・香りがよいもの
- ・持った時に重みを感じるもの



今月は、コーナー拡大です！！
リクエストいただいたメニューをご紹介します♪
お食事のメニューで、気になるレシピがありましたら、気軽にお声掛けください。

◎ 5歳児ばら組さんが春の遠足で食べる バーベキューのお肉のつけだれ



【材料】

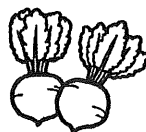
- ・牛肉スライス 1kg
- ・醤油 100g
- ・砂糖 50g
- ・白ごま 10g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・りんご 1/2個
- ・ねぎ 1/2本

【作り方】

- ①玉ねぎ、りんごをすりおろし、ねぎをみじん切りにします。
- ②ボールに醤油、砂糖、白ごま、①を入れ、よく混ぜます。
- ③牛肉に②を塗りながらミルフィーユのように重ねていきます。
少しの時間漬け込みます。

※しっかり味が染みているので、焼き上がってからの
焼き肉のたれは、いりません！！

◎ かぶとベーコンの塩こうじ煮



【材料】4人分

- ・かぶ 中2個
(300gくらい)
- ・ベーコン 100g
- ・塩こうじ 大さじ2

【作り方】

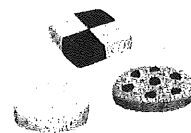
- ①かぶの葉の部分はさっと茹で、水にとり1cm位に切っておきます。
- ②かぶの根の部分は1.5cm角の角切りにします。ベーコンは1cm位の棒切りにします。
- ③鍋に塩こうじと②を入れ、材料の半分かひたる位の水を入れ、火にかけます。
- ④沸騰したら中火にし、かぶが軟らかくなったら、①を加え、ひと煮立ちさせて、出来上がりです！

※塩こうじは、米こうじ・塩・水を混ぜて発酵させた日本の伝統的な調味料です。



◎ ロッククッキー

(中藤保育園定番のクッキー)



【材料】20個分

- ・薄力粉 200g
- ・バター 100g
- ・砂糖 70g
- ・卵 1個
- ・白ごま 10g

【下準備】

- ・バター、卵は冷蔵庫から出して、常温に戻しておきます。
- ・薄力粉はふるっておきます。
- ・オーブンを180℃に予熱しておきます。

【作り方】

- ①ボールにバター、砂糖を入れ、ホイップして白くポマード状になるまでよく泡立てます。
- ②卵を加え、よく混ぜます。
- ③しっかり混ぜたら、薄力粉、白ごまを加え、さっくり混ぜます。
- ④生地がまとまったら、スプーンを使って、1個15gくらいのクネル形(ラグビーボール形)に成形し、オーブンで180℃10分焼きます。少しきつね色になったら出来上がり！

