

# 食育通信

2026年6月号



暑い日や、じめじめした日が増えてきました。気温と湿度が上がって、食欲が落ちやすくなるので、さっぱりとしたものやのどごしが良いものなど、食欲が出るような献立の作成を心がけ、お子様たちにしっかり食べてもらいたいと思っています。

健康な身体作りのためには、毎日の食事が大事です。調理室では、お子様の成長に必要な栄養素を考えながら献立作成を行い、お子様の成長を第一に、安心安全でおいしい食事作りを心がけています！

## しっかり噛めば健康になる！

食べ物をよく噛んで味わうことを咀嚼（そしゃく）といいますが、私たちが生きていく上でとても大切です。健康な歯で食べ物をしっかり噛むことは顎や歯の発育を促すだけではなく、脳への血流増加による集中アップ、唾液の分泌による虫歯予防、食べ過ぎ防止など、心身の健やかな成長に欠かせない重要な効果があります。

よく噛む習慣をお子様たちに身に付けてもらいたいので、保育園では6月のメニューにスルメやおしゃぶり昆布、フランスパンなどを取り入れています。

## ～食中毒に注意しよう～

気温、湿度が高い夏場（6～8月）は食中毒菌が繁殖しやすく、危険が高まります。食中毒にならないようにご家庭でも衛生に心がけましょう。

## 食中毒の三原則！

① 細菌をつけない！

手洗いはもちろん、食材・調理器具もしっかり洗いましょう！

② 細菌を増やさない！

食品を放置するほど菌は増えるので、出来上がった料理は早く食べましょう！

③ 細菌をやっつける！

食中毒菌は熱に弱いので、中心までしっかりと食材を加熱しよう！

★調理室では、

①手洗いの徹底・調理器具の使い分け・食材を分別して保管（届いた食材別ごとに袋に入れて保管）

②届いた食材は速やかに冷蔵庫へ保管・調理途中の食品・残り物を放置しない

③食品の中心温度が75℃で1分間以上加熱する・食材だけではなく、調理器具も加熱などで殺菌する

これらのことに留意しながら、調理を行っています！

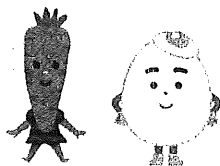


# 6月の献立メニュー

## 豆腐チャンプルー

【材料】5人分

木綿豆腐	1丁
豚こま切れ肉	200g
人参	100g
しょうゆ	大さじ2
卵	4個
油	適量



## かじきのかば焼き

【材料】5人分

かじき	80g くらいのものを5切
片栗粉	適量
油	適量
①しょうゆ	大さじ2
①砂糖	大さじ3
①水	大さじ4
①すりおろしにんにく	少々

### ～保育園の

### 手作りクッキーのレシピ～

【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、常温に戻しておく
- ・薄力粉はふるっておく
- ・オーブンを180℃に予熱しておく

#### 【作り方】

- ① ボウルにバター・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る。
- ② ①に卵を加え、よく混ぜる。
- ③ しっかり混ぜたら、薄力粉・白ごまを加え、さっくり混ぜる。
- ④ 生地がまとまったら、スプーンを使って、1個15gほどのクネル形（ラグビーボール型）に成形し、180℃のオーブンで10分焼く。少しきつね色になったら、出来上がり！

#### 【下準備】

- ・木綿豆腐→食べやすい大きさに角切り
- ・豚小間切れ肉→3cm角切り
- ・人参→3cm くらいの短冊切り

#### 【作り方】

- ① フライパンに油を入れ、豚小間切れ肉・人参を炒める。
- ② ①の人参がやわらかくなったら、豆腐・しょうゆを入れる。
- ③ ②に溶いた卵を入れ、火を通したら完成！

#### 【作り方】

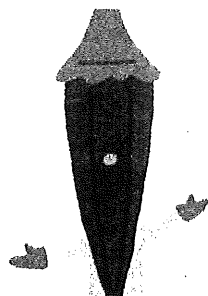
- ① ①の材料を鍋に入れ、沸かす。
- ② かじきに片栗粉をまぶす。
- ③ 180℃に油を熱し、②を揚げる。
- ④ ③を①に浸けて味をなじませたら、完成！

★鮭・カツオ・サンマ・アジなどでも美味しいです！★



## ★食べ物のおわさ…★

おくらって英語でなんていうの？



おくらは英語で「okra(オークラ)」と  
いいます。

日本語ではないのですよ…

みんな気づかないうちに

英語を1つ使っていますね！