



給食だより 6月



2025 年 6 月 1 日

蒲田らびっと保育園

栄養士 金子

雨が降ったり晴れたり、天気がコロコロと変わる梅雨の時期。外遊びに行けない日も多くなる季節ですが、十分に遊んだ満足感を食事の時間に繋げられるように、室内で体をたくさん動かしたり、お部屋遊びを充実させたり、梅雨ならではの工夫をしながら過ごしていきたいと思います。

さて、先日は保護者会ならびに給食試食会へのご参加ありがとうございました。子どもたちが普段食べている給食を見て味わっていただき、味付けや大きさ、量、固さ、盛り付けなど、ご家庭の食事の中で、少しでも参考にさせていただけたことがあれば嬉しいです。

おいしく食事をするには空腹であることはもちろんですが、環境や対人への安心感であったり、十分に遊んだ満足感であったり、心が満たされた状態であることが大切です。雨の日にお家遊びが足りないと感じるときは、ハグなどのスキンシップを多めに、たっぷり触れ合うことで気持ちを満たしてあげると良いですよ♡

〈もぐもぐタッチ〉

ゆりぐみ 6日(金)

お口と歯を元気にしよう

(虫歯予防デー)

を予定しています。

※エプロン・三角巾の

身支度は要りません。

よく噛むことの大切さ



6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。口内の健康を保つために、よく噛むことは欠かせない生活習慣であり、乳幼児期から成長と共に習慣化して、しっかり身につけていくことが大切です。

✨ 噛むことでこんな効果が ✨

歯を健康に保つ

よく噛むことによって分泌される唾液は、歯を固く丈夫にし、虫歯を予防してくれます。

食べ過ぎを予防

噛むという刺激は脳内の満腹中枢に刺激を与え、食べる量を調整してくれます。

脳の活性化

よく噛むことで脳の機能が活性化され、記憶力を高めると言われています。

消化を助ける

よく噛むと唾液の分泌が促進されます。唾液は消化酵素を含むので、唾液が増えることで胃腸の消化能力を助けます。

噛むためにできることは？

★濃い味を控える

濃い味だと口に入れてすぐに味がわかるので、よく噛まずに飲み込んでしまいます。

★大きさ・固さにメリハリを

細かすぎたり柔らかすぎたりすると、歯の上に乗っくらず、噛まずに丸飲みしやすくなります。

★足がしっかり床につくように調節する

足先が安定していないと、踏ん張りがきかずに顎に力が入りません。

★大人がお手本になる

子どもはまだまだ食べ方を学んでいる最中です。「たくさんかみかみもぐもぐしようね。お口の中が空っぽになったら次のご飯だよ。」と声をかけてあげてください。まだあまり理解できないように感じても、繰り返すことで習慣となって身についていくものです。



レシピ

れんこんの塩きんぴら

材料 (3～4 人分)

れんこん	200g
にんじん	80g
ごま油	14g(大さじ 1)
酒	15g(大さじ 1)
塩	2g(小さじ 3 分の 1)
白いりごま	15g(大さじ 2)
青のり	適量(小さじ 1 程度)



作りかた

- ① れんこんは皮をむいて小さめに切り水にさらす
- ② にんじんは薄めのいちよう切りにする
- ③ ごま油を熱して、れんこんとにんじんを炒める
(れんこんは、しっかり水気をきってから)
- ④ れんこんに火が通ったら(うっすら透き通った状態)
酒と塩を入れてよく混ぜながら炒める
- ⑤ ごまと青のりを絡めて完成

5月の副菜で人気だった カミカミメニューです！よく噛んで食べましょう！