



食育だより ランチの窓

～「食育」～

令和8年
6月号



あつという間に春が過ぎ、最近は夏のような暑さを感じるようになりました。この時期は気温と湿度が上がり、食欲がなくなりがちです。こまめに水分補給をし、バランスのよい食事を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

★6月は「食育月間」です★

この機会にご家庭でも“食育”を実践してみたいかと思いますが、子ども達が少しでも“食”に興味を持ち『食事は楽しい！』と思えるよう、日々の子ども達との触れ合いの中で、可能な範囲で“食”を大切にしていきたいですね。



食育とは？

- ・生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。
- ・食を営む基礎を培うことが目標。

保育所での“食育”とは、『食事は楽しい！』と思える子どもに成長することです。

★ご家庭でできる簡単お手伝い(食育)★

年齢	お手伝いの例	期待できる効果
1～2歳児	・レタスを小さくちぎる ・しめじをバラバラにほぐす ・野菜をざるに入れて洗う	野菜の感触や冷たさを知り、食材への親近感がわく。
3～4歳児	・玉ねぎの皮をむく ・ピーマンの種を取る ・とうもろこしの皮をむく	複雑な形を知り、「中はどうなっているの？」と好奇心が育つ。
5～6歳児	・ドレッシングを混ぜる ・ピーラーで人参の皮をむく ・柔らかい野菜を包丁で切る	料理が完成していく達成感を味わい、苦手な野菜も「食べてみよう」と思える。

★公立保育所の人気メニュー★



はんぺんの チーズ揚げ

- ＜材料(2人分)＞
- ・はんぺん…2枚
 - ・薄力粉…大さじ1
 - ・水…少量
 - ・パルメザンチーズ…4g
 - ・パン粉…20g
 - ・揚げ油…適量
 - ・ケチャップ…お好み

＜作り方＞

- ① はんぺんは食べやすい大きさに切る。
- ② 小麦粉と水をドロドロになるまで混ぜる。
- ③ パルメザンチーズとパン粉を混ぜ合わせておく。
- ④ はんぺん全体に②を付け、③をまぶして揚げる。
- ⑤ お好みでケチャップをかける。

＊ひと口メモ＊

- ・魚が苦手なお子さんでも食べやすい、はんぺんをおかずにした人気メニューです。
- ・生焼けを気にせず、衣がきつね色になれば完成です。



★行事：夏至(げし)(6月21日)★

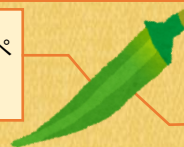


夏至とは一年でいちばん日が出ている時間が長い日のことです。特定の行事食はありませんが、地域によっては夏至に「冬瓜」を食べるところもあるようです。

「冬」の文字が入っていますが、夏の野菜で、水分を多く含み体を冷やす作用があるため暑い時期に適した野菜です。味に癖がないので煮物や汁物、炒め物など様々な料理に使えます。

★旬の食材：おくら★

ネバネバ成分のペクチンが豊富



抗酸化作用のあるβカロテンも豊富な緑黄色野菜

- ＊ペクチンはお腹の調子を整えたり、血糖値やコレステロール値の上昇を抑える効果があります。
- ＊生でも美味しく食べられ、ビタミンCやB群も豊富なので、効率よく栄養を摂取することができます。

子ども未来部保育課