

給食室からのおたより

令和7年度 面川報徳保育園

じめじめとした梅雨がやってきます。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気を付けたいのもです。まずはその予防対策として、手洗いから始めましょう。保育園では必ず食事前に行っています。おうちでもしっかりと手を洗うようにしましょうね。

また、6月からプール活動が始まります。楽しく活動ができるように、必ず朝ご飯を食べてから登園しましょうね。朝・昼・夕の3食をきちんと食べ病気に負けない体をつくりましょう。

ちまき作り

端午の節句には、軒先に菖蒲を挿し、笹団子やちまきを食べて、菖蒲湯に入ります。そうすると、1年間風邪をひかないと言われています。しかし会津の場合、新暦では菖蒲とよもぎ、笹の葉が生えて来ないので、旧暦で行われています。

保育園でも新笹が大きくなった時期に、ちまき作りを行います。子どもたちに作る様子を見せた後、さくら組のお友達に実際に作ってもらいます。会津の郷土食を体験させ、食文化に興味を持つきっかけになれば、と思います。今年の旧節句は、5月31日です。保育園では、6月3日にを行います。



6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。

子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいので、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

健康な歯にしていけるためには・・・

- ①主食・主菜・副菜をバランスよく食べ、歯を丈夫にする。
- ②食物繊維の多い食べ物をよくかんで食べる。
- ③清涼飲料水、甘い菓子類など、歯にダメージを与える食べ物の摂りすぎに注意する。おやつは時間を決める。

💡ジュースにはこんなに砂糖が含まれています💡



500ml
炭酸飲料



角砂糖16個分



500ml
スポーツ
ドリンク



角砂糖8個分



500ml
果汁100%
ジュース



角砂糖11個分

しらすおにぎり

〈ご飯一合分〉

- ・ちりめんじゃこ・・・10g
- ・いりごま・・・適量
- ・かつお節・・・適量
- ・あおさ・・・適量
- ・ごま油・・・適量



保育園のおやつで提供しているオススメのおにぎりレシピをご紹介します。具にちりめんじゃこも入っていることで、たんぱく質も摂れ、とても美味しいごはんです。6月からプール活動が始まるため朝ごはんは必要不可欠です！簡単なのでぜひ作ってみてください♪

- ①米はといで、30分浸水し炊き上げる。
- ②いりごまをフライパンで煎り、すり鉢でする。ちりめんじゃこを熱湯でゆでる(あくと塩分を取り除くため)。ざるに上げ、ごま油を入れたフライパンで炒める。
- ③②にかつおぶしとあおさもいれて香りがするくらいまで炒める。
- ④炊きあがったご飯に③を混ぜ、しょうゆで味を調えたら完成。

💡ご家庭では多めに作っておくことで常備菜にもなります♪



野菜の苗を植えました！



今年も花壇づくりを行いました。野菜はトマト、ピーマン、なすの苗を植えました。これからみんなで水やりや観察などをして、おいしい野菜を収穫していきましょうね😊



6月の予定

3日(火)ちまき作り
13日(金)誕生会

