

令和8年6月1日
国立ひまわり保育園



季節の変わり目で、1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。また、この時期は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすいため、手洗いをしっかりと行い食品の取り扱いにも注意し、元気に過ごしていきましょう。

～6月の食育目標～

よく噛んで食べる

大切な手づかみ食べ

0・1・2歳

手づかみ食べは、食べることへの意欲の表れの一つ。「おなかがすいたからごはんを食べたい」という気持ちを認めてあげましょう。手のひらや指先で感触や温度を確かめ、口に入れたりこぼしたりしながら自分と物との距離を確認し、多くのことを学んでいきます。指先の力加減の学習はらスプーンへ移行していきます。

噛む練習

3・4・5歳

噛むことで得られる「いいことたくさん」
☆唾液が多く分泌され、食物を細分化し消化吸収を助けます。
☆唾液が口の中を洗い流すため、虫歯の予防につながります。
☆満腹中枢を刺激し、食べすぎをおさえ肥満をふせぎます。
お子さまのすこやかな成長、健康維持の支えとして「よく噛む」を実行しましょう。



～保育園で人気の中華丼～



☆材料☆大人2人分・子ども2人分

- ・ごはん 茶碗一杯 ・白菜 小さめ 1/4 ・玉ねぎ 1/2 個 ・人参 1/3
- ・たけのこ水煮 1/4 ・しいたけ 1/2 ・にんにく 少々 ・しょうが 少々
- ・豚こま肉 200 ・油 適量
- ◆調味料◆ ・中華だし 小さじ1 ・塩 小さじ 1/2 ・醤油 小さじ1
- ・砂糖 1/2 ・ごま油 1/2 ・水溶き片栗粉 適量

☆作り方☆

- ①炊いたごはんを用意する。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく・しょうが（みじん切）を炒め香りがしてきたら豚肉を炒める。
- ③玉ねぎ・人参・たけのこ水煮・しいたけ・白菜を加え、さらに炒め
- ④◆調味料◆で味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤最後にごま油をまわしかけ火を通したら、出来上がりです。

