



食育だより

6月号

令和7年5月26日
社会福祉法人 国立保育会
宮前おおぞら保育園 給食室

紫陽花の花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。じめじめした蒸し暑い日が続くことで、体調を崩しがちです。栄養バランスの良い食生活を心がけ、梅雨を乗り切りましょう。

夏至に食べるものは？

今年の6月21日は夏至で、1年のうちで昼の時間がもっとも長い日です。夏至に食べられるものは地域によって異なり、関東地方では小麦で焼いたもち、関西地方ではタコ、福井県の一部ではサバを食べる風習があります。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯が弱ると食べることがむずかしくなり、十分な栄養をとることができなくなります。歯の健康を保つためにも、食事のあとの歯みがきは大切です。食後の歯みがきの時間を子どもと一緒にとり、習慣づけができるといいですね。



食育の予定



☆6月9日(月)

「そら豆のさやむき」……つき組

☆6月10日(火)

「キャベツちぎり」……うみ組



☆6月11日(水)

「カラフル焼きそば」……にじ組

☆6月13日(金)

「バター作り」……ひかり組



6月の食事目標

「衛生面に配慮する」

6月の献立より

あじさいゼリー



【材料 幼児4人分】

- ・りんごジュース…140g
- ・三温糖……16g
- ・水…60g
- ・寒天…1.2g
- ・ぶどうジュース……100g
- ・三温糖……12g
- ・水……40
- ・寒天……0.8g

【作り方】

※ぶどうゼリーとりんごゼリーの2種類作る。

- ① 鍋に水を入れ、粉寒天を加えてよく混ぜる。
- ② 混ぜながら火にかけ、沸騰したらさらに2～3分加熱する。
- ③ 弱火にし、三温糖を加えて溶かす。
- ④ 火を止めずに、ジュースを加えて混ぜる。
- ⑤ 水で濡らしたバットに流し、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ コロコロの角切りにして、2種類を合わせ、盛り付ける。