

給食室だより

6月

2025.6.1
経堂保育園

梅雨入りの時期を迎えました。不安定な陽気と高湿度は、体調を崩しやすくし、気分や食欲に作用することもあるでしょう。また、食べ物が傷みやすく、食中毒の細菌が繁殖しやすくなるので、食品の取り扱いに十分な注意を払い、手洗い、うがいを丁寧に行って健康管理をしていくことが大切です。

今月は、ズッキーニやきゅうり、トマトなどの旬な食材をはじめ、「豚肉の梅焼き」や彩り豊かな「キーマカレー」など、気分があがり食欲をそそる献立を取り入れて、健やかな毎日を支えています。



5月16日にうさぎ組・ぞう組・きりん組にそらまめのさやむきを手伝ってもらいました。さやを割ってみると、ふかふかな布団に包まれたそら豆が並んでいて、思わず「おおきーい!」、「赤ちゃんみたくてちっちゃいのもある!」と声があがります。1つのさやからいくつ取れたかを数えてみたり、においを嗅いだり、楽しみながら「そらまめ」の世界に引きこまれ、探求していました。味や食感などには好みの差がありますが、愛おしそうに見つめるまなざしから、苦手なお子さんも、少し興味を持って心寄せてくれていることが伝わりました。

よく噛んで食べよう

“しっかり噛む”ということは、身体の発育に欠かせない大切な習慣です。よく噛むことによって、歯を丈夫にし、虫歯の予防になります。また脳の細胞が活発になり血の循環が良くなることで満腹中枢に刺激を与え、太りにくい身体にもなります。

ただ噛む回数を増やすだけでなく、楽しく、おいしく食べ物を味わうことで生活の習慣としていきましょう。

おしらせ

炊き出し訓練

6月20日(金)

★メニュー★

・菜飯おにぎり



※避難訓練の一環として、おやつ時間の災害時対応訓練を行います。離乳食は備蓄品を使用した献立になります。

お誕生日会食

6月18日(水)

★メニュー★

・ごはん

・さばの香味焼き

・とうがんのそぼろ煮

・味噌けんちん

*今月の果物は「すいか」です。



6月の郷土料理 「五平餅」



「五平餅」は、岐阜県・愛知県・静岡県その他にも長野県・富山県などの山間部が発祥の郷土料理で、江戸時代から食べられていたと言われています。お米をつぶし、わらじ型や団子型、きりたんぽのような形などに整え、甘辛い味噌だれをつけて焼いて食べます。木こりや狩人といった山の仕事を生業としている人たちが、山仕事の安全を祈る祭りである“山の講”の前夜に五平餅を作って食べていたとされています。