



6月給食だより



令和7年6月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨にはいります。この時期は雨の日は肌寒かったり、晴れ間は暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。子どもたちも食欲が落ちるなど体調を崩しがちです。規則正しい生活を心がけ、手洗い・うがいで病気を防ぎましょう。



丈夫な歯をつくろう



おいしく食事をして必要な栄養素を体内にしっかりと取り込むには健康な歯が必要不可欠です。歯は体の一部のため、毎日の歯磨きを徹底するだけではなく、毎日の食事からバランスよく栄養を摂り、丈夫な歯をつくるのが大切です。また、よく噛んで食べることで味覚の発達にもつながります。

カルシウム



歯の主成分であり、体のカルシウムの99%が歯と骨に含まれています。



ビタミンC

象牙質を強くするために必要な栄養素で、歯肉の構成成分であるコラーゲンの生成に欠かせません。



ビタミンA



エナメル質を強くするために必要な栄養素で、不足すると歯の形成・整腸が遅れてしまいます。



たんぱく質

歯のほとんどを占める象牙質に多くふくまれています。



ビタミンD

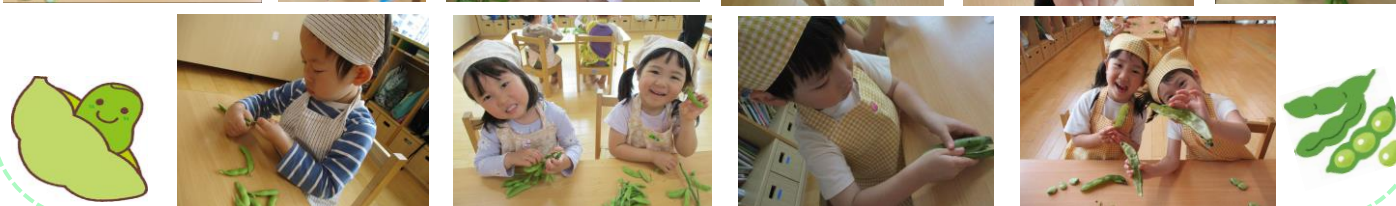
カルシウムの吸収を助ける働きがある



すみれ組・ゆり組 食育活動 そら豆のさやむき 枝豆もぎとり



すみれ、ゆり組にそら豆のさやむきと枝豆の枝とりのお手伝いをしてもらいました。そら豆はそら豆ごはん、枝豆は枝豆ブリッツとそれぞれおやつで使用しました。



鶏肉の甘辛揚げ

<材料>

・鶏もも肉	50g 5個	*タレ*	
・生姜	1g	・ケチャップ	40g
・酒	5g	・中濃ソース	15g
・しょうゆ	7g	・砂糖	10g
・片栗粉	50g	・水	25g
・油	揚げ用		

作り方

- ①鶏肉に生姜・酒・しょうゆで下味をつける
- ②タレの調味料ケチャップ・ソース・砂糖・水を合わせ、軽く火にかける
- ③①に片栗粉をまぶして揚げる
- ④揚げた肉とタレをよく絡める

子どもたちに人気のメニューです。
ぜひご家庭でも作ってみてください。