

# 給食6月 たより

第3号  
R1. 6. 1  
打越保育園  
栄養士 東

## そしゃくの運動不足になっていませんか？

6月は虫歯予防集会があります。今月は、「よくかんで食べることの大切さ」についてお話しします。歯でかみ砕くことを「そしゃく」といいます。近ごろは口当たりの良い柔らかいものが好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といったそしゃくの運動不足を指摘する人もいます。そしゃく不足は消化を悪くするだけでなく、食べ過ぎにもつながり、生活習慣病の原因にもなります。よくかんで食べる習慣を子どものうちから身につけましょう。

### よくかんで食べるためには

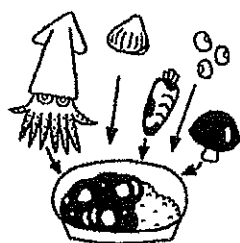


はしや小さめの  
スプーンで  
少しずつ口に運ぶ。

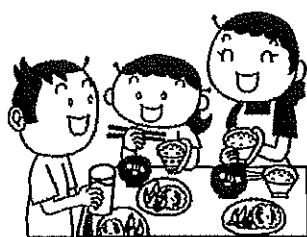


汁物や飲み物と  
いっしょに  
口の中のものを  
流し込まない。

かみごたえのあるシー  
フード、根菜類、豆類、  
きのこ、海そうなどを  
食事にとり入れる。



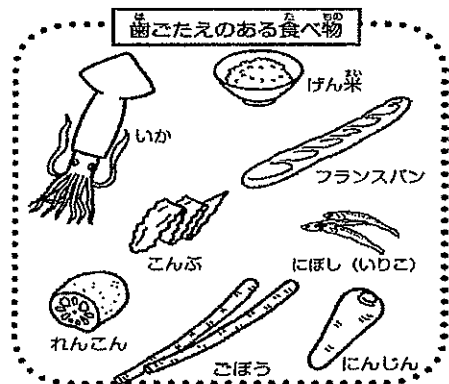
時間に余裕をもって  
食べる。  
テレビなどを見ながら  
食べるのはやめ、  
ゆったりとした気分で  
楽しく食べる。



こどもの口は大人よりも小さいため、大人よりも食べる時間が長くなります。だらだらと食べるのはよくありませんが、大人のペースで子どもをいそがせないことも大切です。

## きたえよう！「かむ力」

かむ力をつけるとよく噛んで食べることができます。よく噛んで食べると唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、消化を助けてくれたりと体に良いことがたくさんあります。よく噛んで食べることができるよう、歯ごたえのあるものを食べてかむ力を鍛えましょう。



## 歯をじょうぶにする食べ物

### カルシウムを多く含む食べ物



大人の歯（永久歯）は、一生使い続ける大切なものです。歯の材料になる主な栄養素は、無機質のカルシウムです。カルシウムを多く含む食べ物を意識してとり、じょうぶな歯をつくりましょう。また、食後はみがきをして歯についた汚れをしっかりと落とすこともじょうぶな歯を作るために大切なことです。

### ★かみかみメニュー★ 食感の違いを楽しむ豆腐のきのこあんかけ

【幼児2人分】

絹豆腐	100g
鶏ひき肉	40g
しめじ	10本程度
しいたけ	1/2枚
にんじん	中1.5cm程度
たまねぎ	中1/8程度
だし汁	60cc
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
水溶き片栗粉	適量
さやいんげん	2本

- 鍋にだし汁の3/4程度を沸かし、2cm～3cm角程度に切った豆腐を入れて弱火で煮含めます。
- しめじは石づきをおとし、1.5cmに切ります。しいたけは半分に切ってからスライスします。
- にんじん・たまねぎも2cm～3cm程度の千切りにします。
- いんげんはすじを取って色よくゆでて斜め切りにします。
- ①で使った残りのだし汁を鍋に入れて火にかけ、鶏ひき肉を固まらないように菜箸でかき混ぜながらほぐします。
- ⑤に、しめじ・しいたけ・にんじん・たまねぎも加えてやわらかく煮て、最後に水溶き片栗粉でとろみを付けます。
- 器に豆腐を盛り付け、⑥のあんかけをかけ、さやいんげんを飾ります。

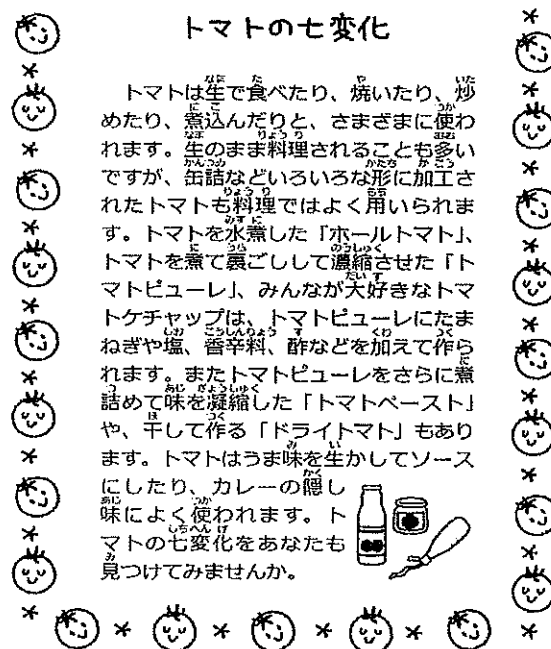
### 6月旬の食材



- （野菜）  
かぼちゃ・ごぼう・人参・グリーンピース・パプリカ  
アスパラガス・レタス・トマト・そら豆  
さやいんげん・きゅうり・とうもろこし
- （果物）  
バナナ・パイナップル・さくらんぼ・うめ
- （魚）  
さわら・あじ・いわし・かつお・すずき

### トマトの七変化

トマトは生で食べたり、焼いたり、炒めたり、蒸込んだりと、さまざまに使われます。生のまま料理されることも多いですが、缶詰などいろいろな形に加工されたトマトも料理ではよく用いられます。トマトを水蒸した「ホールトマト」、トマトを煮て濃縮して濃縮させた「トマトピューレ」、みんなが大好きなトマトケチャップは、トマトピューレにたまねぎや塩、香辛料、酢などを加えて作られます。またトマトピューレをさらに煮詰めて味を濃縮した「トマトペースト」や、干して作る「ドライトマト」もあります。トマトはうま味を生かしてソースにしたり、カレーの隠し味によく使われます。トマトの七変化をあなたも見つけてみませんか。



# 楽しく！おいしく！食育

給食だよりの裏面を利用して、各クラスが行った食育活動の紹介や、6月に予定している調理保育についてなど、保育園の給食・食育に関することのお知らせしていきます。



## 地産地消を知っていますか？

最近では、1年中食べたいものがスーパーなどで手に入れることができました。しかし日本には季節によって特色のある産地があり、八王子市内でもたくさんの農産物が生産されています。

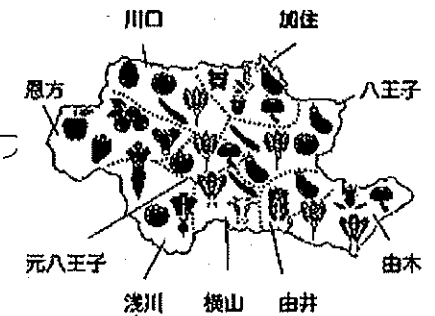
### ☆地産地消の良いところ☆

自分たちが住んでいる地域で取れる食べ物を食べることを「地産地消」といいます。地元の食材を選んで食べると、「新鮮でおいしい」「生産者の顔が見え、安心して食べられる」「地域の自然や食文化の歴史を知ることができる」「地域の農業を応援できる」などのよいところがあります。



### 八王子でとれるものはこんなにたくさんあります！

- 八王子地区…トマト・ナス・ハウレンソウ・キュウリ
- 加住地区…米・シイタケ・ぶた・ナス・トムロコシ・シクラメン・クラ
- 川口地区…トマト・ハウレンソウ・キュウリ・卵
- 元八王子地区…トマト・ハウレンソウ・コマツナ・シイタケ・花
- 恩方地区…ブルーベリー・リンゴ・イチゴ・花
- 浅川・由井・横山地区…ダイコン・カブ・コマツナ・キュウリ・トマト・ナス・ハクサイ・うし
- 由木地区…ハウレンソウ・コマツナ・花・シイタケ



打越保育園でも、給食やおやつなどで長沼でとれたお野菜をつかい地産地消を積極的に行っています。また、給食で地元産地消のお野菜なども給食だよりで紹介していきたいと思っています。

## クラスの食育活動の紹介

### ひばり組

#### じゃが芋を蒸す

今回は、調理保育でじゃがいもを蒸しました。最初にじゃがいもの観察をしてから調理器具の説明をおこないました。ボールと菜箸がわからない子が多かったので、名前をつたえました！材料を切って蒸し器に切ったじゃがいもを入れて蒸すと、何人かは蒸すということがわかったようでしたが、まだわからない子がいたので、これから調理保育や食育を通して知らせていながら伝えていきたいと思っています。

### かなりや組

#### 卵を焼いてみよう！

かなりや組になって初めての調理保育を行いました。テーマ「焼く・炒める」に沿って今回は卵を使い、目玉焼き・卵焼き・スクランブルエッグの3種類を作る様子を見ていきました。身近な食材で、調理方法も簡単だったこともあり、3種類の違う部分を発見しながら子どもたちは興味深く見ていくことが出来ました！

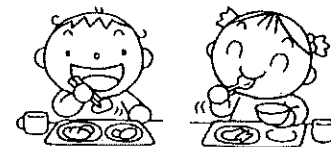
### つばめ組

#### 肉じゃがづくり

かつお・昆布だしの見学を行ってから肉じゃがづくりを行いました。昆布は水からかつおは沸騰してから入れることを知ると、子どもたちはとても興味津々に話を聞いている様子がありました！出汁の味見を少しだけすると、昆布は「苦い」という声が聞こえましたがかつおだしは「おいしい！」という声が聞こえました。肉じゃがを作る様子を見学していると、だんだんいい香りがしてきて「早く食べたい〜」と出上がりを楽しみにしている様子でした。



### グリンピースのさやだし



グリンピースのさやだしをひばり組・かなりや組・つばめ組さんが行いました。またひよこ組・あひる組・こばと組・分園でもグリンピース以外にもそら豆やさやいんげんなどのお豆の観察を行いました。さやだしでは、グリンピースが育つまでのお話や、他のお豆の種類のお話や他のお豆の種類のお話も聞いてお豆のクイズなどで楽しみながら行いました！さやだしの時には中にお豆が何個入っているかなど数えながら出しているお友達もおり、楽しそうな様子でした。さやだしたグリンピースは給食の時間にピースご飯としていただきました。甘みもあり、子どもたちは美味しいとよく食べてくれました！苦手な子も「さやだしたことでさっきのやつだね！」とがんばって食べてくれました。

### ホットケーキ作り



6月28日（金）につばめ組が行います。生地づくりの見学をした後に実際におやつで食べる自分の分を1枚ずつ子どもたちが焼いていきます。エプロンと三角巾を使用いたしますので前日までにご用意をお願いします。