



2025 年

6月 食育だより

北 本 東 スマ イ ル こ ど も 園

給食室より

今月のイチ押しメニュー

■9日 キーマカレー

キーマカレーとは、ひき肉を使って作られるカレーのことです。

キーマカレーの「キーマ」という言葉には、「ひき肉（細かいもの）」という意味があります。

■12日 麻婆丼

中国四川料理の麻婆豆腐や麻婆茄子を、丼に盛ったご飯に掛けた中華風丼の一つです。

■26日 中華丼

中華丼は、ご飯の上に具材をあんかけにした料理です。具材には肉や野菜が豊富に使われます。スタミナ健康料理です



■食育クイズ(6月)

フランスの代表的な料理ブイヤベースには何が使われる？

- a) 牛肉
- b) 魚介類
- c) 鶏肉



正解は欄外に...

▼今年も梅雨の季節がやってきます。

この時期は食中毒に注意が必要です。

味や風味の変化に気がつかずに菌が増えた食品を食べてしまうことがあります。しっかりと加熱し、調理したら早めに食べる。また、冷蔵庫、冷凍庫で保存するなど食品の管理に気をつけましょう。

そして、季節の変わり目で体力が落ちやすい時期ですので体調管理にも気をつけましょう。



▼6月は食育月間です。(毎月19日は食育の日)

「食育」と聞くと何か特別の事かと思いがちですが、何気なく行っている日々の声掛けも食育です。

お箸の持ち方に気を付ける、よく噛んで食べる、食事の前は手を洗う、などご家庭でできることから始めてください。



■6月の食育カレンダー

3日 アジの日

お刺身や干物、フライにしてもおいしいアジには、体にいい栄養がいっぱい！中でもDHAやEPAという成分には、血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくする作用があります。

6日 梅の日

梅干しを見ているだけで口がすっぱくなって、ツバが出てきます。あの酸味は「クエン酸」で体の疲れをとってくれる働きがあります。梅雨で蒸し暑くなるこの時期は、体もちょっとバテ気味。そんなときこそ梅干しの「パワー」が活躍してくれるのです。

18日 おにぎりの日

みんなが大好きなおにぎり。江戸時代に人気があったのは、おこげが香ばしい焼きおにぎりでした。おにぎりのおもな栄養は炭水化物で、熱や力のもとになります。おにぎりには具が入っていますが、ほかのおかずも一緒にいっしょに食べてバランスをとりましょう。

28日 パフェの日

パフェは、アイスクリーム、ホイップクリーム、チョコレートソースなどをグラスに入れ、くだものなどを添えたデザートのことです。記念日は、1950年の6月28日に、プロ野球史上初のパーフェクトゲームが達成された日にちなんでいそうです。



6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6月は食育月間・19日は食育の日



■6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯ごたえのあるものを良く噛むことで、だ液が分泌されます。だ液は口の中に残った食べかすを流したり、虫歯の原因菌を弱めたりする作用があります。また、「噛む」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。しっかり噛むと言う事は、身体の健全な発達に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけさせる事が大切です。味わってよく噛む習慣をつけましょう！



■そばガレットを作ってみましょう

フライパンでそば粉と野菜、トマトがあればできてしまいます。家庭でのパーティに

▲材料(4人前)

- ・そば粉...100g ・水...170ml ・とろけるチーズ(ピザ用のチーズがよい)...適宜
- ・ピーマンの輪切り...少々 ・玉ねぎの輪切り...少々 ・ベーコン...適量 ・トマト...適宜
- ・バター...ひとかけら ・塩...少々 ・オリーブオイル...適量

▲作り方

- 1.ボウルにそば粉を入れ二番だしと合わせる(タネ)
- 2.状態は菜ばしからとろーりとしたたる程度
- 3.フライパンを熱して、オリーブ油をひいて中火にする
- 4.そこに1を流し込む
- 5.つぎに、玉ねぎ、ピーマン、チーズ、ベーコン、トマトの順で時計の文字盤のように並べていく。
- 6.蓋をして火が通ったらバターをひとかけら中心にのせる。
- 7.生地の裏がきつね色になっていれば出来上がり



■旬のたべもの

●やさい

・アスパラガス⇒アスパラガスは春から初夏にかけて旬を迎える野菜で、6月も収穫が盛んです。主な栄養素→ビタミンK、βカロテン、アスパラギン酸、ルチン、葉酸

おすすめの調理例→焼き物、炒め物、サラダ、スープ

●さかな

・いわし⇒和食にも洋食にも合うオールマイティな魚です。

旬は長く、6月頃から秋までです。

主な栄養素→ビタミンD、カルシウム、EPA、DHA

おすすめの調理例→煮つけ、フライ、ソテー

●くだもの

・さくらんぼ⇒かわいい初夏の味さくらんぼは、5～7月頃が旬です。

6月は収穫真っ盛りの時期です。

鮮度が落ちやすい果物なので、購入したら早めに食べきりましょう。

主な栄養素→ビタミンC、βカロテン、カリウム

おすすめの調理例→ジャム、コンポート、焼き菓子



正解: b) 魚介類: ブイヤベースは、トマトベースの魚介類のスープで、アサリ、ムール貝、エビ、サザエ、魚などが使われます。