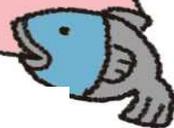


19日は食育の日



6月は、食育月間です



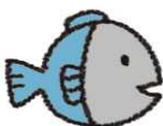
6月19日は、食育の日。

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する知識を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

保育園等では・・・

毎月の行事食やお誕生日会を通じて日本の食習慣を学び、毎日の給食で食事マナーを身につけ、お友達とみんなで食べることを体験します。

また、園での野菜の収穫など楽しみながら、野菜にふれあいます。



料理の配膳の仕方は、子どものころから身につけたいものです。



左手にご飯茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。

配膳の方法も向って左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側に副菜を置きます。

一緒に食べる大人が、子どもに伝えたい日本の食文化です。

今月の食材は トマト

夏野菜の代表格トマト。旬は、6月～9月です。栄養価が高く、種類も豊富です。特に血管を強くするリコピンは加熱すると吸収がアップされるといわれています。

トマトを使った料理は、たくさんありますので、どんな料理に使われているか、みんなで調べてみましょう。



6月の食事のおたより



よくかんで、食べよう



6月4日から6月10日は、「歯と口の健康習慣」です。
食事をするときに、「噛む」ことをどれだけ意識していますか？
噛むことは、食べ物をかみ砕くだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ・肥満予防 ・あごが発達 ・集中力記憶力アップ ・虫歯予防
- ・食べ物の消化吸収アップ 等々

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



今月のレシピ



けんちん汁 6月の給食で食べます！

材料（1人分）

- 豚肉 10g 豆腐 40g （こんにゃく 20g）
- さといも 20g 大根 20g にんじん 5g
- ごぼう 5g 炒め油 1g しょうゆ 2g
- 塩 少々 だしの素 0.5g

つくり方

- ① 豆腐は、沸騰した湯に入れ、浮き上がるまでゆで、熱いうちに細かくほぐしておく。
- ② （こんにゃくは、小さめの短冊切りにする。）
さといもは、厚めに切り、さっとゆでてぬめりをとる。
- ③ 大根・にんじんは、いちょう切り、ごぼうはさがきにしておゆでしておく。
- ④ 豚肉を炒め、①②③の材料を加えさらに炒めてから、汁を加える。
- ⑤ ④が煮えたら味付けをする。

※こんにゃくは、窒息事故防止のため園では提供していません。ご家庭でも十分気を付けてください。



今月の食材クイズ



けんちん汁の由来について

今月のレシピは、神奈川県の郷土料理けんちん汁を紹介しています。
由来についてのクイズです。

鎌倉市にある建長寺のお坊さんが、料理に使うはずのあるものを崩してしまい、汁の中に入れて作ったことが始まりで、「建長寺」（けんちん汁）になったという説がありますが、あるものとは何でしょう？

- A ジャガイモ B ごぼう C 豆腐



（正解はC）



主な食材のみ記入しています。
行事等により前立変更や食材変更をすることがありますのでご了承ください。
土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶかつおぶしでしをとっています。

(月～金曜日の提供目安)

565 23.4 17.8 1.8
昼食+おやつ

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 昼食 (Lunch), 午後おやつ (Afternoon Snack), and nutritional values (Energy kcal, Protein g, Fat g, Carbohydrate g). Rows list various meals like Hamburger Steak, Spaghetti, and various soups with their ingredients and nutritional data.