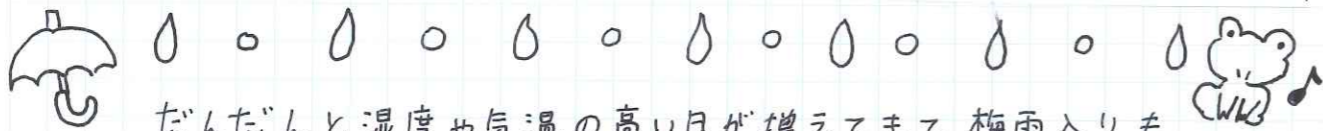


# 給食たより

～みんなと一緒に楽しく食べよう！～

2024年度 築面保育園 給食室

6月号



だんだんと湿度や気温の高い日が増えてきて、梅雨入りも目前ですね。水あそびにプールなど楽しいこともたくさんですが、この時期は暑さで食欲が落ち始める頃です。さっぱりと食べやすいよう、6月の献立は梅干しやお酢を使った南大立を取り入れています。青じそやみょうがなど香りのよい夏野菜も楽しみながら食べていきますよ。

そして、6月はこどもたちと一緒に梅干しや梅シロップを作っていきます。ハタを取るところ、氷石少米糖が溶けていく様子を観察することを楽しみ味わっていきたいと思います。



**6月 圓山おかし オススメのご当地メニュー 栃木県**

**豚肉となすのみそ炒め**

夏季の気温が高くなる内陸栃木県は、なすの栽培に適していて、生産量が多いと言われています。宇都宮市では、夏に行われる天祭と称する行事に食べる風習があります。

**いもフライ**

もともとは冬単作直後の食糧難だった時期に、お米の代わりにじゃがいもを食べる機会があり、そこから派生して作られたそうです。

## 6月から五分搗き米ごはんになります!!

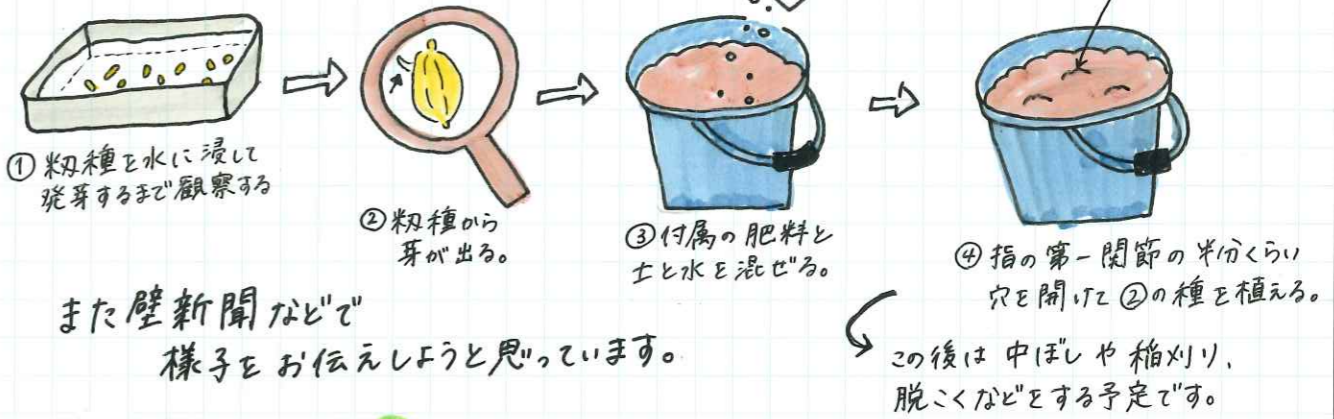
五分搗き米とは玄米から五分程ぬかと胚芽を取り除いた米のことです。香りなどは玄米に近く、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。白米と比べると石更のため、口しやく回数が多くなるので、あじの筋肉が鍛えられたり、唾液の量が増え、お口の中の状態を良く保つことができます。

# 6月は食育月間です

"食育基本法"が成立した6月は食育月間とされています。築面保育園で取り組んでいる食育をご紹介します。

## 稲作

毎年、止々呂美で行っていた稲作ですが、今年度は園庭で行います。JAさんの"バケツ稲セット"を使って、ひまわり組の子どもたちと<sup>モチモチ</sup>粳種を発芽させることから始めました。



また壁新聞などで様子をお伝えしようと思っています。

## 豆を味わう

4月から6月が旬の豆類を5月はたくさん味わいました。

**そらまめ**

食物繊維やカルシウムが豊富に含まれています。さやを開くと豆を守るために白いふわふわのわたがあるのが特徴です。

**スナップエンドウ**

βカロテンを多く含んでいて、免疫力向上効果や、目の健康促進効果(ドライアイ改善など)があります。

**大豆**

疲労回復の効果があります。畑のお肉というだけあって良質なタンパク質を含んでいます。

**茶豆**

ビタミンB2をたくさん含んでいて、お米などの炭水化物を糖に変える働きをしています。鉄分やカルシウム、葉酸など体に必要な栄養素が豊富に含まれています。

**ぎぬさや**

ビタミンCが野菜や果物の中でもトップクラスに含まれています。皮膚を強く、きれいにする効果があります。

**うすいえんどう**

ビタミンをたくさん含んでいて、胃腸の調子を整えてくれる効果があります。