



きゅうしょくだより

令和5年5月30日発行
認定こども園飯田ルーテル幼稚園

6月は食育月間、歯と口の健康習慣など「食」や「体」にまつわる取り組みが多くあります。給食でもかみかみメニューやほねほねメニューをたくさん取り入れてみました。どんな食べ物が出てくるかな？

おいしく食べるためのむし歯予防



むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯はむし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こります。

むし歯をつくらない食べ方

- だらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に固く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 糖分の多い飲み物を常用しない

食育ってなんだろう？

食べる時あいさつしてる？

食事のお手伝いしてる？

朝ご飯ちゃんとたべてる？

みんなで一緒に食事してる？



秋の収穫するさつまいもは、この時期に植え付けます。大きくておいしい芋が育つように、一生懸命土を掘って、苗を植えます。育てる→収穫する→食べることは子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

こうした問題を解決するのも食育のひとつです。成長期の子どもに対する食育は、子どもたちが一生にわたって健やかに生きていくことができるよう、その基礎をつくるために行われるものです。

生活習慣病の予防は子どもの頃の食生活から。楽しくおいしい食卓を囲みながら、食事をして下さいね。

※参考文献 文部科学省

5月の給食メニューより

★五色きんぴら★

材料（大人4人分）

- ・鶏もも肉 160g
- ・焼きちくわ 1~2本
- ・料理酒 大さじ1
- ・ごぼう 1/2本
- ・こいくちしょうゆ 大さじ2
- ・にんじん 1本
- ・砂糖 小さじ2
- ・しらたき 160g
- ・みりん 小さじ1.5
- ・サラダ油 小さじ1
- ・めんつゆ 大さじ1



作り方

- ①鍋にごぼうと、ひたるくらいの水を入れて、沸騰させる。
- ②水が沸騰したら、油を入れ、にんじんと鶏肉を入れて炒めていく。
- ③鶏肉に火がとおりに色が変わったら、しらたき、ちくわ、酒、みりん、砂糖を加えて煮ていく。（弱火～中火）
- ④すべての食材がやわらかくなったら、しょうゆとめんつゆを入れて、10分弱火で煮る。