



令和6年5月30日発行
認定こども園飯田ルーテル幼稚園

6月は虫歯予週間です。給食では“かみかみメニュー”と“ほねほねメニュー”を提供し、噛むことと体について知ってもらえればと思います。大人でも意識しないと、よく噛んで食べるのはおそろかになってしまいがちですね…。ぜひお子さんと一緒に話しながら、ご飯の時間を大事にしてみてくださいはいかがですか♪

～ 咀嚼の大切さ ～

食事をする時に「噛む」ことを意識していますか？噛むことは食べ物を噛み砕くだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ 虫歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ



考えてみよう！クイズ4！

・大豆はある野菜が成長したものです。その野菜はなにかな？

- ① さやえんどう
- ② えだまめ
- ③ さやいんげん

答え:③

・和食とファストフード噛む回数が多いのはどっち？

答え:和食

・カルシウムが一番多いのは？

- ① 牛乳
- ② 小松菜
- ③ しらす干し

答え:①

・さつまいもはどこ部分を食べているかな？

- ① 根
- ② 実
- ③ 茎

答え:②



✿花の日✿

キリスト教の行事のひとつである花の日。給食も行事に合わせて、野菜を花型に切り抜きます。気づいてくれるかな？

5月の給食メニューより

★てづくりふりかけ★

しっとりとした食感でよく食べていました。

<材料(大人4人分)>

- ・しらす 大さじ2強
- ・いりごま 小さじ2
- ・かつお節 小さじ1
- ・焼きのり 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/3
- ・みりん 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2

<作り方>

- ① 食材を全てフライパンに入れ、軽く炒める。
- ② 調味料を全て入れ、水分がなくなるまで炒める。

★わかめスパゲティ★



<材料(大人1人分)>

- ・スパゲティ 一束
- ・油 小さじ1
- ・わかめご飯の素 小さじ1.5 (園では三島食品のものを使っています)

<作り方>

- ① 茹でたスパゲティに、わかめふりかけと油を入れてよく混ぜる。
- ◎わかめが馴染むように少し時間をおいてから食べると良いです！

初登場で大人気だったおやつです♪市販のふりかけを混ぜるだけ！