



令和8年6月
高崎市立塚沢幼稚園
栄養士 美才治

梅雨入り間近となりました。毎日蒸し暑い日が続いています。この時期は気温・湿度ともに高くなり、体調を崩しやすくなります。また、食中毒も心配される季節ですので、ご家庭でも手洗いの徹底や食品の取り扱いなどに気をつけましょう。

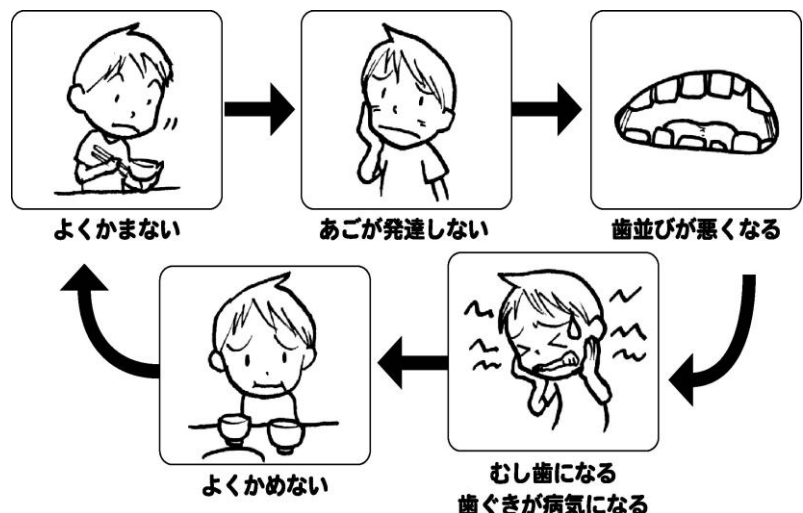
6月4日～10日は歯と口の健康週間です

普段の食事はよくかんで食べていますか？現代はやわらかい食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているといわれています。よくかむと、虫歯を防いだり、食べ物の消化・吸収を良くしたりと体によいことがたくさんあります。給食では歯と口の健康週間にちなんで、かみごたえのある食材を多く取り入れました。一口30回が、かむ目安だとされていますので意識して良くかんで食べましょう。

よくかまないと・・・



かむことを意識して
食べてみましょう。



虫歯をふせぐ食べ方

・食事やおやつは
時間を決めて食べる



・よくかんで
食べる



・好き嫌いをせず、
バランス良く
食べる



・歯にくっつきやすい
物はなるべく控える
(あめ、キャラメル、
チョコレートなど)



・食べた後は歯を
みがく習慣を！

6月は食育月間です



食育基本法では「食育」を、①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの、②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、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と位置付けています。

長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。

✓ 家庭での「食育」実践度チェック！



☐ 毎日、朝食を食べていますか？ 	☐ 家族みんなで食卓を囲んでいますか？ 	☐ 行事食や郷土料理を取り入れていますか？ 	☐ 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか？ 	☐ 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか？
---	--	--	--	--

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

幼稚園のじゃがいもが給食に登場します！

6月9日に子どもたちがじゃが芋掘りをします。6月16日から園のじゃがいもを使っていろいろなメニューを献立に取り入れています。子どもたちが大好きな『フライドポテト』や『じゃがいものポタージュ』など楽しみにしてください。

給食レシピの紹介

●じゃがいももち●

〈材料〉 4～5個分
じゃがいも・・・2個
片栗粉・・・大さじ4
チーズ・・・30g
塩・こしょう・・・少々
油・・・大さじ1



〈作り方〉

- ① じゃがいもは皮をむき、一口大に切り茹でます。
- ② チーズは5ミリ角に切ります。
- ③ いもがやわらかくなったら、熱いうちにつぶします。
- ④ ③に片栗粉、塩・こしょうを入れて、よくまぜます。4～5等分にして楕円形にします。
- ⑤ フライパンに油をひき、両面を焼きます。

★チーズ以外にも青のりを混ぜたり、生地に何も入れずに、バターじょうゆや砂糖じょうゆで絡めたりと、様々なアレンジができますので、いろいろな味で楽しんでみてください。

●じゃがいものポタージュ●



〈材料〉 4人分
じゃがいも・・・2個 牛乳・・・200ml
玉ねぎ・・・1個 塩・こしょう・・・少々
バター・・・10g 生クリーム
コンソメ・・・8g パセリ

〈作り方〉

- ① じゃがいもは皮をむき一口大に切ります。玉ねぎは薄くスライスします。
- ② 鍋にじゃがいもと玉ねぎを入れ、ひたひたになるくらいの水とコンソメを入れ、じゃがいもがやわらかくなるまで煮ます。
- ③ じゃがいもがやわらかくなったら、ブレンダーやミキサーですりつぶします。
- ④ ③を鍋に戻し、温めたら牛乳を入れ、塩・こしょう、バターを入れて味をととのえます。お好みで生クリームを入れ、盛り付けてパセリを散らして出来上がりです。