



給食だより

2026年5月29日発行
ミアヘルサ保育園ゆらりん白金
高橋 香おり



今年も梅雨時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、湿度も高いため、いつも元気な子どもたちも体がだるく感じたり、食欲が落ちたりと体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすためにも、早寝早起き朝ごはん、生活リズムを整えて免疫力を上げ、日々の手洗い・うがいを心がけていきましょう。

よく噛む習慣をつけよう！

噛む機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。「しっかり噛む」ということは、身体の健全な発育に欠かせない生活習慣で、乳児期からしっかりと身につけることが大切です。楽しく、おいしく食べ物を味わうことでよく噛む習慣を身につけていきましょう。

☆よく噛む8大効用 **ひみこのはかーぜ**

- ひ…肥満予防
- は…歯の病気予防
- み…味覚の発達
- が…がん予防
- こ…言葉の発言はっきり
- い…胃腸快調
- の…脳の発達
- ぜ…全力投球

ひと口 30 回以上噛むようにしましょう！



食育報告



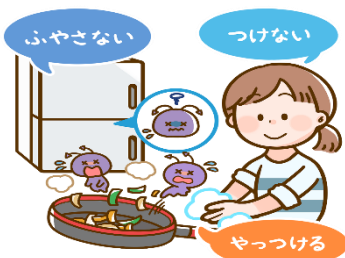
5月から、ぶどう組は小松菜、りんご組はオクラ、すいか組はきゅうりの栽培を始めました。りんご組は、すいか組から受け継いだ種を使用してスタート！どのクラスも水やりなどのお世話をしながら、成長を楽しみにしている姿が見られます。ご家庭でも、栽培の様子を話題にしてみてくださいね♪

もも組、さくらんぼ組はそらまめに触れました。どのクラスも匂いを嗅いだり、上手に豆を取り出して「そらまめくんのベッド」と同じふわふわな綿の感触を楽しんでいる様子が見られましたよ。子どもたちが剥いたそらまめは、おやつで提供しています。これからいろいろな食材に触れ、味わいながら、食に関する経験を増やしていきたいと思います。

食中毒に注意！

6月～10月は、細菌が活動しやすい気温と湿度がそろっているため、食中毒が多く発生する時期です。保育園でも、細心の注意をはらって給食を提供しています。ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、すみやかに食べるよう心がけましょう！

食中毒予防の3原則



今月のレシピ

みんな大好きカレー味♪

さばのカレーあん

材料（幼児1人分）

| | | | | | |
|-----|-----|------|-----|-------|------|
| さば | 40g | たまねぎ | 12g | カレールウ | 3g |
| 片栗粉 | 適量 | にんじん | 8g | しょうゆ | 1g |
| 油 | 適量 | 万能ねぎ | 2g | 砂糖 | 0.8g |
| | | だし | 30g | 片栗粉 | 0.8g |

作り方

- ①たまねぎは短めのくし切り、にんじんは短めの千切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②たまねぎ、にんじんをだしで煮る。火が通ったら、カレールウ、しょうゆ、砂糖で味をつけ、万能ねぎを入れ、片栗粉でとろみをつける。
- ③さばは片栗粉を付けて油で揚げる。
- ④②のあんをさばにかけて完成！

