

# 6月の食育だより



令和7年 5月29日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士 竹内

あじさいの花がきれいに色付いてくる季節ですね。湿度や気温が上がり始める時期です。食欲がなくなりがちですが、バランスの良い食事で体力を落とさないように気を付けましょう。

今月は食事前後のあいさつについてお話します。園での給食だけではなく、おうちでもあいさつできていますか？意味を知るときっと大きな声であいさつしたくなるはずですよ。

## 感謝して食べよう

### 食べる前のあいさつ **いただきます**

魚や肉、野菜、果物には”いのち”があります。そのいのちは私たちが生きていくうえで大切な栄養源です。私たちは毎日いのちをいただいて生きていることを忘れずに、すべての食材に感謝して食べましょう。

### 食べた後のあいさつ **ごちそうさまでした**

ひとつの料理にはたくさんの人が携わっています。例えば、料理を作ってくれた人たち、食材を育ててくれた人たち、それを運んでくれた人たちなど私たちが知らないところでたくさんの人が関わっています。その人の関わりがあるからこそおいしいごはんが食べられるのです。その人たちに届くような大きい声でごちそうさまが言えるといいですね。

## 6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です

給食では食材の切り方を月齢や、個人の発達に合わせています。必要以上に小さく切り過ぎてしまうと、あごの発達に影響を与えることがあるのでご家庭での食事の際、小さく切り過ぎないようにし、よく噛んで食べるよう声かけをお願いします。また、適正なサイズにし、よく噛んで食べる習慣を付けましょう。給食では、かみかみメニューとして、昆布や小魚を定期的に提供しています。



”生活リズムがんばりカード”  
実施にご協力ありがとうございました。  
集計結果は後日別紙にてお伝えします。



### ☆マグロのかりん揚げ☆

材料 幼児4人分

- ・カジキマグロ 200g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・しょうがチューブ 2cm
- ・揚げ油 適量

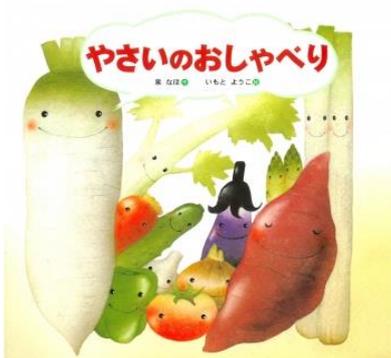


- ・醤油・砂糖 各大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・水 大さじ2
- ・白ごま 小さじ1

- ①カジキマグロを一口大に切って、ボウルに入れ、しょうがをまぜる。片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ②醤油、砂糖、みりん、水を鍋に入れ沸騰するまで弱火で煮詰める。その後ごまを入れる。
- ③①を②のたれと和え、完成です。

給食で人気の魚メニューです。  
ぜひ作ってみてください！

## 食育絵本の紹介



### やさいのおしゃべり

作: 泉なほ 絵: いもと ようこ  
出版: 金の星社

「ぼく、すてられちゃうのかな...」ある日、れいちゃんは冷蔵庫の中でさりかけて悲しそうにしている野菜の声を聞きました。キュウリ嫌いのれいちゃんは野菜の声を聞いてキュウリを食べることができたのでしょうか？

大人も「自分の家の野菜がこんな風に話しているかも？」と想像すると楽しく読める絵本です。あゆのさとのぐるぐる図書館にもあります。ぜひ読んでみてくださいね。