



げんきっ子だより

令和 6年 6月



そろそろ梅雨の季節に入りジメジメした季節となります。この時期はその温度や湿度を好む食中毒菌が活躍する季節でもあります。おうちでも食品の取り扱いに注意し、衛生の基本でもある手洗いに努めましょう。また、湿度が高いところでも熱中症にかかります。こまめな水分補給を心がけましょう。



食べごよみ

入梅いわし

入梅いわしとは、関東地方で梅雨のころに漁獲される脂が乗ったまいわしのことです。いわしは一年中日本の沿岸を回遊し、春から夏にかけて北上、秋から冬には南下します。いわしには、歯や骨の素となるカルシウムや、そのカルシウムの吸収を助けるビタミン D が含まれているため、成長期の子どもにおすすめです。

※保育園では6日(木)に「いわしの梅煮」を提供します。

今が旬の食材



アスパラガス 枝豆 キャベツ
じゃがいも トマト パプリカ
なす いわし 他



継続できていますか？ 食事のリズム

4月には気をつけていた食事のリズムが、だんだんと乱れてきていませんか？ 幼児期は食事のリズムを作る大事な時期ですので、規則正しい食事の時間、量、質を継続していきましょう。そのためには、体を動かすことで空腹を感じ、食欲をわかせることがポイントです。また食欲は、「おなかすいた」という生理的な欲求だけではなく、「おいしそう、みんなで食べたい」という気持ちや、今までの食体験にも影響されます。家庭で楽しく食べる習慣も大切にしましょう。

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

おすすめ



◆材料(4人分)

- お米のホットケーキミックス 150g
- 豆乳 100g
- りんごジャム 50g
- サラダ油 2g

ジャム&豆乳蒸しケーキ

保育園で人気のレシピです。先月に続き、蒸しケーキの第二弾です！ご家庭でもお子さんと一緒に作ってみたいかがでしょうか。保育園では6月6日(木)・20日(木)に提供します。

◆作り方

- ①豆乳にジャム・サラダ油を入れてかき混ぜる。
 - ②ホットケーキミックスを混ぜ合わせる。
 - ③カップ又は型に流し入れる。
 - ④約20分蒸し、竹くし等でさして何もついてこなければ出来上がり。
- ※アレルギー対応のため「お米のホットケーキミックス」を使用しています。ご家庭では小麦粉で作った「ホットケーキミックス粉」やいちごジャムなど材料を変えても美味しく出来上がります。