



げんきっ子だより

令和 8年 6月



雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をしてバランスのよい食事でも体力を維持しましょう。



子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事をする事で心の元気もチャージできます。



オクラのネバネバ成分について、最近の研究で「ムチン」ではないことが分かりましたので、オクラについての掲載は削除しました。



今月の旬の食材

いわし いんげん オクラ
キャベツ きゅうり じゃがいも
とうもろこし トマト パプリカ
など



むし歯を予防しましょう

「歯磨きは体を守る最前線」

毎年6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



肉団子と野菜のケチャップ煮



保育園では
3日と17日に提供します！

● 材料 (大人2人・子ども2人分)

- | | |
|--------------|--------------|
| ● 肉団子 お好みの量で | ● 人参 中1/3本 |
| ● エリンギ 中1/2本 | ● オクラ 3本 |
| ● なす 中1/3本 | ● 玉ねぎ 中1/2個 |
| ● サラダ油 小さじ1 | ● ケチャップ 大さじ2 |
| ● 砂糖 小さじ1強 | ● コンソメ 小さじ1 |
| ● 塩 少々 | ● 片栗粉 大さじ1弱 |

● 作り方

- 1 オクラは塩で板ずりして洗い、ヘタの先端(ガク)を切り落とす。
- 2 人参・なすはいちょう切り、エリンギは拍子木切り、オクラは小口切り、玉ねぎは薄めのくし切りにする。
- 3 油で野菜(オクラ除く)を炒めて野菜が浸るくらいの水とコンソメを加えて柔らかくなるまで煮込む。
- 4 3に肉団子と砂糖・ケチャップを加えて煮込む。
- 5 オクラを加えて火を通し、塩で味を調える。
- 6 とろみを確認して同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。