

6月 食育だより

2025年度6月号 ひかりの子幼稚園 ひかりの子保育園 株式会社 塩梅 管理栄養士



あっという間に春が過ぎ、雨の季節になりました。
気温が上がりじめじめしたこの季節は食欲が下がりやすくなります。
こまめな水分補給とバランスの良い食事で体調を整えましょう。



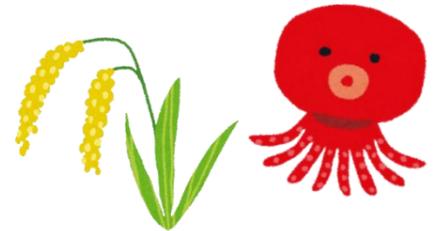
今月の行事と食 ▶夏至/半夏生餅・タコ

「夏至」とは、1年のうちで最も昼の時間(日の出から日没までの時間)が長くなる日のことで、今年(2025年)は6月21日です。
古くから、夏至には「太陽の力が最大になる日」として太陽の恵みに感謝し、豊作を祈願するようになりました。

夏至の行事食として、関西では、「半夏生餅」と「タコ」を食べる習わしがあります。

「半夏生餅」とは、つぶした小麦ともち米を混ぜてついた餅のことで、
田植えが終わり、田の神に感謝するためにお供えして食べる風習があります。

「タコ」は、稲の根がタコの足のように強く深く広く大地に根付いてほしい、稲穂はタコの吸盤のように
立派に実ってほしいという願いから食べられるようになりました。



▶「和え物」と「おひたし」のちがいは??

和食の小鉢料理で定番の「和え物」や「おひたし」ですが、
見た目も味付けも似ていますよね。呼び方が違うだけで同じものなのかとおもいきや、実は違う料理なんです。

「和え物」とは?

水切りをした食材と和え衣(調味料など)を混ぜあわせたもので、和え衣を変えることで、「ごま和え」「おかか和え」
など様々な種類の味付けにすることができます。

「おひたし」とは?

だしと醤油を合わせた調味液に食材をひたしたもので、
和え物と比べて味付けはシンプルですが、その分だしのうま味を
深く感じられること、汁気があって食べやすいことが特徴です。



ほんのすこしの違いですが、食への関心につながればうれしいです。給食ではどちらも提供していますが、
みんなは「和え物」と「おひたし」どっちが好きかな?食べ比べてみるとより分かりやすいかもしれません。

旬の食材 ▶オクラ



旬:5~10月

オクラは、「ぬめり」があるのが特徴ですよね。この
「ぬめり」にはペクチンなどの食物繊維が含まれて
いて、整腸作用やコレステロールの減少、血糖値の
上昇を抑える効果があります。また、オクラは栄養
価の高い野菜で、カルシウムや鉄、ビタミンも豊富
に含まれていることから、夏バテしやすいこれから
の季節にぴったりのお野菜です♪

ミニクイズ ~よく噛んで食べよう~

よく噛むとどんな良いことがある??

【答え】

- 「ごはんがよりおいしく感じられる」「虫歯の予防」
- 「消化を助ける」「歯やあごを強くする」
- 「記憶力や集中力がアップする」など
- 一口分を小さくするなど、毎日の工夫で自然と噛む回数が増えて習慣化できると良いですね♪

★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。
「今日はなにを食べたの?」「どんなおやつだった?」など
ちょっとした会話からも食への関心が高まります。
どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りの
ご参考にされるなど、ご活用ください。

★給食室Instagramのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければ、ご覧ください。



HIKARINOKO_YOUCHIEN_KYUSYOKU