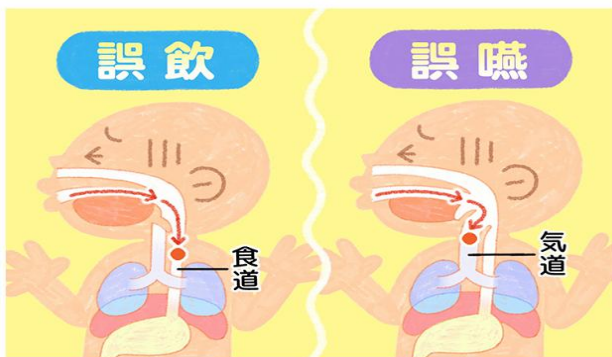




# 令和8年度 給食便り 6月

幼保連携型認定こども園  
歌敷山保育園

あじさいが色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は気温と湿度が上がり、体調を崩しやすくなります。こまめに水分補給をし、バランスの良い食事を心掛け、体力を維持していきたいですね。今月の給食便りは「誤嚥（ごえん）」「食べ方」についてです。



**誤飲**・・・異物を誤って飲み込んでしまうこと。  
**誤嚥**・・・食べ物が食道へ送り込まれず、誤って器官から肺に入ること。  
**器官**・・・鼻と口から吸った空気の通り道。  
**食道**・・・食べ物・飲み物の通り道。器官と食道はのど部分で交差しています。  
**窒息**・・・食べ物がのどや器官・気管支に詰まること。



## ☆子どもが安全に食べるためのポイント

- ・食べる事に集中させ、口の中に食べ物があるときのおしゃべりは控える。
- ・水分をとって、のどを潤す。(特にパンやご飯、餅、いもなどの唾液を吸収してしまう飲み込みづらい食品は注意が必要)
- ・一口の量を多くしない。
- ・仰向けに寝た状態や歩きながら食品を食べさせない。
- ・食事中にびっくりさせるようなことはしない。
- ・大人がしっかり見守る。



## ☆6月の郷土料理は「沖縄料理」です☆

<メニュー> 沖縄そば 人参しりしり チャンプルー おやつ・・・ちんすこう

### ☆今月の献立より☆

「沖縄そば」のレシピ (1人分)		作り方
中華そば	1玉	① <ラフテー> 鍋に豚バラ肉とかぶる程度の水を入れ、中火で加熱し、ひと煮立ちしたら弱火で1時間ほど茹で、お湯を切って水で洗う。 ② 粗熱がとれたら3cm幅に切る。 ③ 鍋に肉、酒、しょうゆ、砂糖、薄切りにした生姜を入れ、中火で熱す。ひと煮立ちしたら落とし蓋をし、15分ほど煮汁がなくなるまで煮込む。 ④ 中華そばを茹でる。 ⑤ <スープ> 別の鍋にスープの材料を入れて、ひと煮立ちさせる。 ⑥ 器に中華そばを入れ、スープをかけ、肉などをトッピングする。 ※紅しょうがやコーレーグースを入れると本格的な味になりますよ。
<ラフテー>		
豚バラブロック	100g	
酒	150ml	
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	10g	
生姜	10g	<トッピング> かまぼこ ねぎ(小口切り)
<スープ>		
水	400ml	
酒	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
和風だし	小さじ1	
鶏がらの素	小さじ1/2	

## ☆6月の食育☆

「お弁当の中身を考えてみよう」の話をしました。栄養バランスの良い食事をする為には、自分の好きな物だけでなく、どんな物をお弁当に入れるといいかをみんなで考えてみました。お弁当箱を用意し、おかずのイラストを見せながら「先生のお弁当はおにぎり3個、唐揚げ、鮭の塩焼き、卵焼きにしたよ。バランスのいいお弁当かな？」と尋ねると「違う!」「緑の仲間がない!」「野菜を入れよう!」といった意見が。その他にもサンドイッチ弁当や、焼きそば弁当など、黄色、赤色、緑色の三色食品群のグループからバランスのいいお弁当をいろいろ考えてくれました。【何をどのくらい選ぶといいか】を考え、知ることによって、自分に必要な栄養、分量を学び、食への興味を持ってくれると嬉しいです。

### 🍉 給食室より 🍷

園庭ではいろいろな野菜や果物が実りだし、子ども達が収穫して調理室に届けてくれます。人参の間引き菜はスープに入れ、スナップエンドウはお浸しにして給食の時に食べました。自分で育てて収穫した野菜は特別な様で、野菜があまり得意でない子も食べていました。収穫することで、食べられない物が、少しずつ食べられるようになって、好きな物が増えればいいですね。

※給食サンプルの棚の下に、人気のあったメニューや、新メニューのレシピを置いています。

今月は「スノークッキー」です



今月の人気メニューは、  
鯉のぼりライス、タコライス  
スノークッキーです。