



給食だより6月



令和 7年6月1日

篠崎保育園

6月は食育月間です。食育基本法では、「豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくために何よりも『食』が重要である」としています。健康で豊かな人間性を育むために、子どもの頃から様々な『食』に関する経験を積んでいくことが大切です。食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだりとは是非ご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみてください。

6月4日～10日は歯と口の健康週間



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

カツオ

かつおには初がつおの初夏、戻りがつおの秋と旬が2度あります。今が旬の初がつおは、脂肪も比較的少なく、さっぱりしているので、子どもにも食べやすいです。また、鉄分が豊富で、たんぱく質、脂肪の代謝に働くナイアシン、体の組織を作る働きをするビタミンB6、造血に必要なビタミンB12など、**子どもの成長に不可欠な栄養もたっぷりです**。おいしい旬の魚を食卓に並べてみて下さい。

うれしい栄養

- ★たんぱく質…体を作るもとになる
- ★DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）…脳の機能を高める
- ★ビタミンB群…体内でエネルギーが作られるのを促進
- ★ビタミンD…カルシウムの吸収を助ける



6月10日は時の記念日
食事の**時間**を大切に

起きる時間、寝る時間、朝、昼、夜の食事の時間など、毎日繰り返す行動の時間なるべく同じにすることで、子どもの生活リズムは整っていきます。食事の時間が来たらおなかがすく、健全な体づくりにつながるのです。食事は「時間」も大切なのです。

