6月給食だより

OBARA WEST NURSERY SCHOOL SINCE 1977

令和７年

６月４日～10日までの１週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。歯や口の働きや役割について知ることで、歯磨きや食生活の大切さを伝えた、虫歯予防のための正しい歯磨きの方法を学びましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

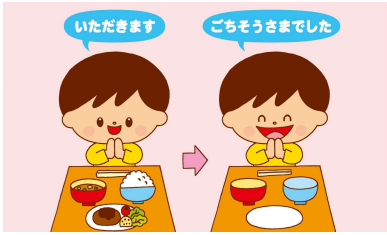
むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

6月は食育月間です

6月16日(月)に食育集会を行います。

今回のテーマは『食事のマナーについて』です。お茶碗の持ち方や座り方など食事の時のルールを学べたらと思っています。



福島県の郷土料理

今月は福島県！

19 日(木) に『味噌かんぷら』を提供します。

『味噌かんぷら』とは…

じゃがいものことを福島県の方言で「かんぷら」と呼びます。主食として食べる文化が根づいています。

由来は、馬鈴薯のオランダ語「アールダップル」が訛ってかんぷらへと変化したのではないかと言われており、主な産地は、郡山市や南相馬市、いわき市などが挙げられます。

このかんぷらを皮のまま味噌や砂糖、みりんなどと炒めて作るのが『味噌かんぷら』。馬鈴薯を生産している農家で出荷できないほどの小さな芋を家庭で食べるために考案されたアイデア料理です。

甘い味噌の味付けは、おやつにぴったりで、大人から子どもまで楽しめる一品となっています。

1組さんの別メニュー

4日(水) 1 歳からのサッポロポテト
12 日(木) プレーンカップケーキ(1・2 組)
16 日(月) アンパンマンお野菜せんべい
17 日(火) アンパンマンふんわりコーン の提供となります。