

2026 6月 パクパクだより

あっという間に初夏の気候となり、蒸し暑く体調管理が難しい季節ですね。みなさまいかがお過ごしでしょうか。

お子さまも園や家庭での生活にも慣れ、楽しい夏を迎えようとされているころかなと感じています。

給食もとうもろこし、ピーマンなど季節の野菜を取り入れたメニューや、さっぱり食べられるサラダを取り入れ、じめじめした季節でもしっかりと食べられるように工夫しています。今月は、梅雨の時期に急増する食中毒予防、食育月間についてお伝えします。

また、給食で人気の「ばんさんすう」(中華風春雨サラダ)のレシピもご紹介しますので、ぜひご家庭でもお試しください。

園が増える梅雨の季節に覚えておきたい

「食中毒予防 3 原則」

気温と湿度が高まる梅雨の季節。細菌が急速に増える環境が整い、食中毒の危険性も高まります。いつも以上にご家庭でも食べ物の管理、調理、保管には気をつけたいところです。

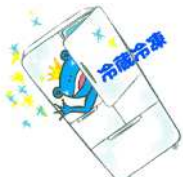
予防のための3原則をおさらいし、みんなで元気に夏を迎えましょう。

手をしっかり洗う



細菌を食べ物につけない

購入した食品は速やかに冷蔵・冷凍庫へ



食べ物についた細菌を増やさない

しっかり火を通す



食べ物や調理器具についた細菌をやっつける

みんなでやってみよう！食育クイズ

クイズ1

○をうめて豆の名前を完成させよう

クイズ2

3つの豆のうち、さやごと食べられる豆はどれかな？

クイズ3

3つの文字を組合わせて食べ物を作ろう

さやえ○どう スナッ○えんどう グ○ーンピース



3つの豆は、分類上「マメ科エンドウ属」と同じもので、えんどうの成長度合いや品種によって違った名前と呼ばれているよ

© 2024 豊橋市役所 保育課

6月は食育月間です☺

食育とは、「食べることを通して、心と体を育てること」です。

毎日の食事は、子どもたちの元気な体づくりだけでなく、豊かな心を育てる大切な時間でもあります。園では、給食や野菜の栽培などを通して、食べる楽しさや食べ物への興味を育てています。

ご家庭でも、「おいしいね」「どんな味がするのかな」など食事の時間を過ごしていただくのも一つの食育です。

小さな積み重ねが、子どもたちの「食べる力」につながっていきます。



ご存じですか？『大人の食育』

食育は、子どもたちを対象としたものと思いがちですが、実は「大人の食育」の推進が重要視されています。大人の食生活の乱れが、本人はもちろん食生活を共にする子どもたちに自ずと影響を与えています。食育月間に、ご家庭で簡単にできることから始めてみませんか？少しの行動から始めるのが長続きするポイントです☺

お家でできる みんなで食育



食べ物の絵本を読む



ごはんを一緒に作る
作る場所を見せる



食材の買い物と一緒にいく

6月の献立紹介 ばんさんすう (拌三絲)

中国語が由来で、「拌(パン)」は和える、「三(サン)」は数字の3、「絲(スー)」は糸のように細い千切りを意味します。

材料(幼児 1 人分)

- | | | | |
|----------|-----|----------|------|
| ・はるさめ(乾) | 5g | 【合わせ調味料】 | |
| ・ロースハム | 10g | ・砂糖 | 1g |
| ・もやし | 15g | ・しょうゆ | 2g |
| ・にんじん | 10g | ・酢 | 2g |
| ・きゅうり | 10g | ・ごま油 | 0.3g |

みかん缶を加えると
人気大爆発🍊



作り方

- ①人參は千切り、きゅうりは小口切り、ロースハムは細切りカット
- ②野菜をボイルまたはレンジで水気をしぼる
- ③合わせ調味料を加え、まぜて完成！

ポイント

- ・キュウリは塩もみ、流水で洗い塩気を取ってもよい
- ・残り物の野菜を細切りにカットし、代用しても👍
- ・炒りごまやコーン缶を加えてもおいしい



今月の食材 トマト



太陽の光をたっぷり浴びた
真っ赤な私を選んでね

○どんな食べもの？

ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、健康によい野菜です。

○どんな栄養があるの？

ビタミン C、ビタミン E が豊富で、美肌効果、老化予防にも効果があると言われています。さらに抗酸化作用がある赤色の色素「リコピン」が豊富で、油と調理すると吸収率が2～3 倍になるので加熱調理もおすすめです。

○トマトのおしりをチェック☆

トマトのおしり(ヘタの反対側)にある放射状の白い線を「スターマーク」と言います。この線がくっきり、多く出ているほど甘く、栄養価が高いので探してみてください。

