



食育だより



2026年



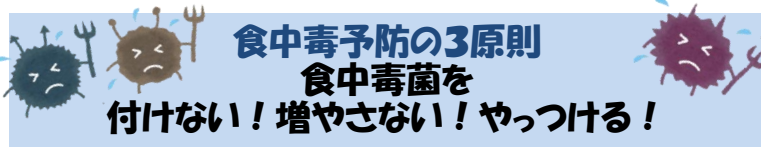
認定こども園
新高山めぐみ幼稚園

雨の日や蒸し暑い日が多い季節となりました。

このような気候は、食中毒の原因となる細菌やウイルスが繁殖しやすい環境でもあります。

また、急な気候の変化は子どもたちの体力を消耗させます。

少しの菌でも症状が出やすく重症化する場合がありますので、ご家庭でも食中毒には十分に気を付けましょう。



食中毒予防の3原則

食中毒菌を
付けない! 増やさない! やっつける!



6月4日は「虫歯予防デー」

虫歯予防のためには歯磨きがとても大切です。
また、しっかりとよく噛んで食べましょう。
キーワードは「ひみこのはがいいぜ」です!

ひみこのはがいいぜ

- 肥満防止
- 味覚の発達
- 言葉の発音がハッキリする
- 脳の発達
- 歯の病気予防
- ガンの予防
- 胃腸の動きを促進する
- 全身の体力向上



6月21日は「夏至」

夏至とは、1年のうちで最も昼の時間が長く、夜の時間が短い日のことをいいます。

夏至には無病息災や豊作祈願として、地域ごとにさまざまな食べ物が食べられています。

夏至の時期、日本では梅雨の真っ最中です。

じめっとした気温に食欲が湧かないこともあるかもしれませんが、旬の食材を食べてからだを休め、暑い夏に備えましょう!



作ってみよう! 三色ナムル

- ・青菜 5g
- ・もやし 40g
- ・人参 3g
- ・いりごま、ごま油、おろしにんにく、塩、こしょう 適量

- ① 青菜、人参を食べやすい大きさに切る (もやしの大きさが気になる場合、もやしも食べやすい大きさに切る)
- ② 鍋に湯を沸かし、食材が柔らかくなるまで茹でる
- ③ ②をザルにあげ、水気を絞る
- ④ ボウルに調味料を入れて混ぜ、③を和える

しっかり冷やして食べよう!



旬の食材【アジ】



アジは、たんぱく質や脂質などがバランス良く含まれており、子どもの成長や健康維持に最適な魚です。

EPA ⇒ 血行の流れを良くする

DHA ⇒ 脳・神経系の発達や機能の維持

カルシウム ⇒ 健康な骨と歯をつくる

ビタミンB2 ⇒ 皮膚や髪をきれいにする

タウリン ⇒ 病気に対する免疫力をつける

旬の食材【レタス】



レタスは95%が水分ですが、ビタミンからミネラルまで幅広い栄養素が含まれています。葉先が赤紫色をしたサニーレタスや、白菜のような形をしたロメインレタスなどいろいろな種類があります。

βカロテン ⇒ 肌の健康維持

ビタミンE ⇒ 体内の酸化を防ぐ

鉄分 ⇒ 貧血やめまいの予防

旬の食材【パイナップル】



パイナップルにはたんぱく質を分解する酵素が含まれており、肉を果汁に漬け込んで調理すると柔らかく仕上がります。また、肉や魚を食べた後にデザートとして食べると、消化が良くなり胃もたれを防ぎます。

ビタミンC ⇒ 肌の老化防止

食物繊維 ⇒ 腸内環境を整える

カリウム ⇒ むくみの改善や血圧の安定

6月の薬膳料理

- ・アジの付け焼き
- ・肉みそ炒め
- ・ごはん
- ・レタスとトマトのスープ
- ・パイナップル

