

おすすめレシピ

☆ルーロー飯☆

<子ども2人 大人2人分>

精白米・・・275g

豚もも肉・・・300g

玉ねぎ・・・125g

干し椎茸・・・2g

生姜・・・1.5g

ごま油・・・2g

砂糖・・・5g

オイスターソース・・・7.5g



しょうゆ・・・5g

酒・・・5g

酢・・・2.5g

水・・・25g

小松菜・・・70g

<作り方>

- ① 生姜はみじん切り、干しいたけは水で戻し、玉ねぎは食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋にごま油を入れ、生姜を炒め香りが立ったら豚肉を加え炒めます。
- ③ 豚肉に火が通ったら玉ねぎ、干し椎茸を加えて炒めます。
- ④ ②の食材に火が通ったら調味料で味をととのえます。
- ⑤ 小松菜は食べやすい大きさに切り、彩りよく茹で水気を切ります。
- ⑥ ご飯に④と⑤を盛り付けます。



世界の料理 「台湾」

台湾は海の幸や山の幸など多彩な食材に恵まれています。新鮮な魚介類や旬の野菜を使い、食材の自然な風味を大切にしつつ、香辛料を使用した奥深い味わいが特徴です。給食では、子どもたちに食べやすくアレンジしたルーロー飯を提供します。

おやつは特産品のパイナップルを使用したパイナップルケーキを提供します。



行事食 「入梅献立」

梅の実が熟す頃に振る雨なので「梅雨」と呼ばれ、始まりを「入梅」と呼びます。みそ汁に使用する旬の冬瓜は皮を厚めにむくとやわらかくなりすぎるので、少し青みを残すと、歯ごたえが残ります。給食はカエルをイメージしたわかめごはん、おやつはかたつむりをイメージしたぐるぐるパイを提供します。



食育風景

5月はおやつに食べるそら豆を触ったり、幼児クラスのみんなでさやを取ったりしました。

こどもたちは指についた匂いを嗅いで「葉っぱの匂いがある!」と教えてくれたり、ふわふわとしたさやの内側に興味を持ち、よく触っていました。



今月はメロンやトマトにきゅうりなど、夏が旬の野菜がたくさん届きます。

香りや大きさ、触った感触等の五感から野菜に興味を持ってもらえるよう、これからも食育に力を入れていきます。

これから給食にでる旬のお野菜



Q&A

Q 食べるのに、とても時間がかかります

A 叱らず見守る声かけを

食欲は個人差が大きく、食の細かい子や食にあまり興味が無い子は、食べるのに時間がかかってしまうことがあります。幼児期は栄養バランスも大切ですが、まず食べやすいものや好きなものを『楽しく食べる事』を優先させてみましょう。全部食べられなくても叱ったりしないで、「よく噛んでるね」「ごちそうさまだね」など、子どもを認める声かけをしてあげてください。





ほけんだより 6月号



令和8年6月1日
アンジェリカ東品川保育園
看護師 山崎志帆

赤ちゃんには、7～8か月のころにかわいらしい前歯が生えてきます。その後、3歳ごろまでに、20本の乳歯が生えてきます。乳歯は、やわらかく虫歯になりやすいため、しっかり守ってあげましょう。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがあります。が、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつ時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。

△皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができていない時は、上から優しく押さえて水気を取ります。



乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。



ほけんからのお知らせ

- 6/23 (火) 9時30分より品川シーサイド歯科の医師が来園し歯科検診を行ってくれます。同時に歯科衛生士さんが3～5歳児の皆さんに歯みがき指導を行ってくれることとなりました。
- 最近子どもたちの虫刺されが多く見られます。肌に塗れるアロマで虫よけは行っていますが、気になる場合は自宅でも虫よけ対策をお願いいたします。



ほけんの行事

9～11日…身体測定

17日…0歳児健診

23日…歯科検診、歯みがき指導