

給食室の窓から

2025.06

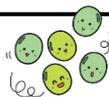
あっという間に春が過ぎ去り、あじさいが色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は気温と湿度があがり、食欲も落ちやすくなります。これから来る厳しい暑さに負けないよう体力をつけるためにも、梅干しやレモンなど酸味の効いた食材を取り入れ、こまめな水分補給を心がけましょう。



～6月は食育月間です～

「まごわやさしい」という言葉を聞いたことがありますか？
普段の食事に、たんぱく質やビタミン・ミネラル、食物繊維など様々な栄養をバランスよく摂れるように考えられた合言葉になります。ぜひご家庭でも意識して取り入れてみてくださいね。

まめ



小豆や納豆、豆腐、油揚げなどの豆類

ごま

ごまやアーモンド、栗や銀杏など

わかめ

昆布やひじき、もずくなどの海藻

やさい



ほうれん草やトマトなどの緑黄色野菜や、ごぼう大根などの根菜類

さかな



いわし、さんま、マグロなどの魚や貝、エビなど

しいたけ

まいたけ、えのき、しめじなどのキノコ類



いも

じゃが芋、さつまいも、里芋など

☆お誕生日インタビュー☆

今月は女の子ひとりの単独インタビューになります。「先生、インタビューいつくるの？」と待ちきれない様子が担任や給食職員に声をかけてくれていました。

さて、さっそくピンクのソファに座って、他のおともだちには聞こえないようにこっそりと考えてきてくれたメニューを教えてください。「おかずはサーモンフライと、マカロニサラダ。汁はワントンスープにする。それから、つくしんぼパン！」誕生日のリクエストでパンを出すのは久しぶりです。にこにこ元気よく教えてくれた女の子に、なぜつくしんぼパンをリクエストしたのか尋ねると、細長い形が好きだから！という予想外の答えが返ってきました。続けてケーキのリクエストを聞くと、チョコレートケーキにするところまでは決まっていた様子。上にのせるフルーツはなにがいいか一緒に考えます。旬の果物はぶどうだけれど、他にもバナナやみかんもあるよ。といくつか候補をあげてみると、「みかんにしようかな。」と決まりました。最後に、トッピングとして「小さくて丸いキラキラもかけてほしい。」というリクエストを聞いて無事に6月のメニューが決まりました。

6月生まれのお友達、誕生日おめでとうございます！

