



# 給食だより

令和8年6月1日  
保育課給食管理グループ



## ★よく噛んで食べよう！★

よく噛んで、ゆっくり味わうことは子どもたちの成長のためにとっても大切です。今回はよく噛むことのメリットを4つ紹介したいと思います。



### 消化吸収の促進

食べ物が細かくかみ砕かれると、消化酵素をもった唾液と混ぜやすくなります。

### 口腔内の衛生

唾液の分泌が促進されます。唾液には抗菌効果があるため虫歯を予防する効果があります。

### 脳への刺激

脳に栄養が届きやすくなり、記憶力や集中力、思考力の向上が期待されます。

### 味覚の発達

食材の味や食感を感じやすくなり、味覚の発達につながります。

たくさん噛んで、おいしく健康な食事時間を楽しみましょう！



## 6月の献立のポイント

### ★ホイコーロー丼(1日・15日・29日)

豚肉、にんじん、キャベツを炒め、味噌や醤油などで味付けをしたメニューです。主食(ごはん)も一緒に摂ることができるので、暑さで食欲が落ちやすい季節にも食べやすい一品となっています。



### ★アスパラコーンサラダ(2日・16日・30日)

サラダに使用するグリーンアスパラガスは4~6月が旬の野菜となっており、この時期のアスパラガスは甘みが強くやわらかいのが特徴です。疲労回復に効果があるアスパラギン酸や、免疫力を高める効果があるビタミンC、Eも豊富に含んでいます。

### ★フーカデン(3日・17日)

ひき肉に玉ねぎやパン粉を混ぜて、かまぼこ型に焼いたフランスの伝統的な料理です。各家庭によってさまざまなテイストで作られる料理で、今回はコーンや人参を加えて彩りよく仕上げています。

### ★あじさいゼリー(8日・22日)

ぶどうゼリーとりんごゼリーを角切りにして合わせ、雨の多い季節にきれいに咲くあじさいをイメージしたゼリーです。季節を感じながら楽しめるおやつとなっています。

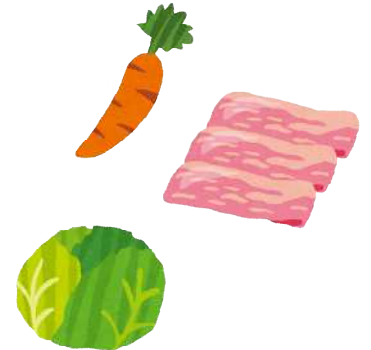


## ♪かんたんクッキング♪

### ホイコーロー丼

#### 【材料】大人2人分+幼児2人分

ご飯(中茶碗)	5杯(750g)
油	小さじ1
豚肉(小間切れ)	200g
にんじん	中1/3本(約40g)
キャベツ	中1/4玉(約250g)
味噌	大さじ1
酒	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2



調味料  
水溶き片栗粉

#### 【作り方】

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油をひき、豚肉を炒め、火が通ったらにんじん・キャベツを加えてさらに炒める。
- ③野菜がやわらかくなったら調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ご飯を一人分ずつ器に盛り付け、③をのせる。

### アスパラコーンサラダ

#### 【材料】大人2人分+幼児2人分

グリーンアスパラガス	2本(約50g)
じゃが芋	中1個(120g)
にんじん	中1/3本(約40g)
ツナ缶(1缶70g)	1/2缶
ホールコーン缶(1缶190g)	1/6缶
サラダ油	小さじ2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
塩	ひとつまみ



ドレッシング

#### 【作り方】

- ①アスパラガスは根元を切り落とし、皮が固い部分は剥く。野菜は食べやすい大きさに切る。ツナ缶は油をきり、湯をかける。ホールコーン缶は水をきる。
- ②野菜をやわらかくなるまで茹で、水気を切る。(蒸してもよい。)
- ③ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、野菜・ツナ・コーンと混ぜ合わせる。※ドレッシングは分離しやすいため直前によく混ぜる。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

