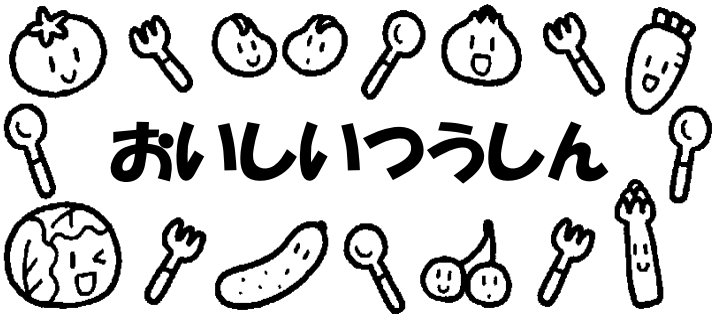

令和７年６月　桜堤保育園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標
「食に興味をもち、楽しく食べる」

６月は食育月間です

食育とは「食べものに関わるいろいろな活動をする中で、生きる力を育むこと」です。食べることは健康で心豊かに生活を送る上で大切なことです。特に子どもの時期はその基礎となります。保育園でもさまざまな食育の取り組みをしていますが、子どもにとってはお家での食育が基本になります。食育月間の６月、皆さんもちょっと意識してみませんか。

https://www.city.musashino.lg.jp/area/syokuiku/index.html

■ 保育園での取り組み

＊ お友だちや大人と楽しく食事をする
＊ 食事の準備や片付けのお手伝いをする
＊ 野菜の皮むきや野菜の栽培をする
＊ 目の前で調理しているところを見る
＊ 料理保育

など

■ 家庭での食育　例えば…

・家族で食卓を囲んでいろいろな話をして食事を楽しむ
・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
（食べ物を大切にする気持ち、作った人や食べ物への感謝の気持ちをこめて）
・季節の野菜や魚を食べる、一緒に買い物に行く
・食事の支度を手伝う
（盛付や片付けのお手伝い　など）
・朝ごはんをしっかり食べ、健康的な生活リズムを作る

など

できることから
やってみましょう♪

新じゃが芋

春から初夏にかけて収穫される『新じゃが芋』は、水分を多く含んでいるのが特徴です。
シンプルに蒸かして“じゃがバター”や“フライドポテト”“ポテトサラダ”もおいしいですね。
いろいろな料理で旬の新じゃがいもを楽しみましょう♪

じゃが芋の栄養　ビタミンC、Ｂカリウム、食物繊維などを多く含みます。
ビタミンＣは加熱によって壊れやすい性質がありますが、じゃが芋のビタミンＣはでんぷんに守られて壊れにくいという特徴があります。

☆お子さんと一緒にじゃが芋をつぶしたり、包んだりするのも楽しそうですね。

●○●○●　**おいしいレシピ**　●○●○●

■インドサモサ

1個分
44kcal

【材　料（10 個分）】	
餃子の皮	10 枚
じゃが芋	中１個(100g)
玉ねぎ	50g
豚ひき肉	50g
サラダ油	小さじ１
カレー粉	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
揚げ油	適量

【作り方】
① じゃが芋はゆでて皮をむき、つぶしておく。
② 玉ねぎはみじん切りにする。
③ フライパンにサラダ油をしき、豚ひき肉と玉葱を炒め、カレー粉、塩で味付けをする。
④ ③にじゃが芋を加えて混ぜ合わせ、少し冷ましておく。
⑤ 餃子の皮のふちに水をつけて、④の具を乗せて半分に折り、具が飛び出ないようにしっかり包む。
⑥ 180 度に温めた揚げ油でキツネ色になるまで揚げる。

◆ ひとくちメモ ◆
揚げる時に具が出てこないよう、皮と皮をしっかりくっつけることがポイントです。
具の中にチーズを入れてもおいしいですよ。

男爵（だんしゃく）

粉質でホクホクとした食感が特徴。
１番よく見かける品種。

メークイン

なめらかな食感で煮崩れしにくい。
細長い卵型が特徴。

６月の献立より

☆トマトの酸味がおいしい洋風の煮物です。

●○●○●　**おいしいレシピ**　●○●○●

■トマトとポテトの重ね煮

幼児1人あたり
77kcal

【材　料（4 人分）】	
じゃがいも（スライス）	250g
トマト（ザク切り）	1/2個
玉葱（スライス）	1/2 個
ベーコン（千切り）	適量
牛乳	350cc
バター	大さじ1
塩	少々

【作り方】
① 塩以外の材料を全て鍋に入れて、野菜がやわらかくなるまで中火で煮る。
② 塩で味を調える。

◆ ひとくちメモ ◆
材料を全部入れて煮るだけなのでとっても簡単。仕上げにパセリをかけると、彩りが華やかになります。

献立組み合わせ例
トースト
チキンナゲット
野菜スープ

じゃが芋掘り

６月には幼児組がじゃが芋を掘りにいきます。
どんなじゃが芋が掘れるか楽しみですね♪