



給食だより

社会福祉法人
尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
2025 年度 6 月号
栄養士

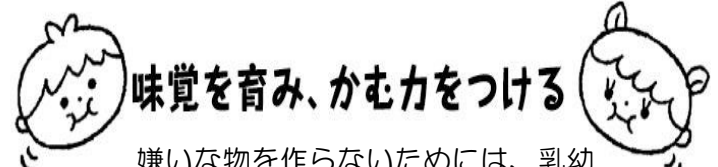
季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけてください。

体に大切な カルシウム



骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

味覚を育み、かむ力をつける



嫌いな物を作らないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、おいしさを知ることで、味覚は育まれます。同時に、かむ力をつけることが重要。よくかむと、だ液がたくさん出て消化吸収を助けるうえ、むし歯や歯列不正、肥満を予防し、知能の発達にもつながります。おやつに食べるバナナやゼリー、プリンを、りんごやせんべい、ナッツなどに替えたり、ごはんに麦や玄米を混ぜたり、おかずに生野菜やきのこ、海藻を取り入れたりして、かみ応えのある食事に。食べる意欲を大切にしながら、ゆっくりと取り組みましょう。

◎ お茶碗・汁椀の持ち方

お椀は、安全のためにきちんと持てるのが大切です。ふだん、どの様に持っているか確認してみましょう。片手で持てるようになったら、正しい持ち方を少しずつ練習してみましょう。

1 ひだりてを、
あくしゆの てに する



2 そのまもの てで、
おちawanの
うえと したを もつ



ひとさしゆびでつかむ



おやゆびを かける

丸ぼうろ 佐賀県 佐賀市 を代表する 銘菓



ポルトガル語で「ケーキ」を意味する「ボーロ」の名前がついた「丸ボーロ」です。丸ボーロはもともと南蛮菓子で今から300年前に、長崎在住のオランダ人から、佐賀藩の御用菓子司が製法を学び、小麦粉と琉球糖を使って作られました。改良が重ねられ、卵や蜂蜜、ふくらし粉が加えられ、日本人好みの味になり、家庭で愛されるお菓子として親しまれています。

6月の午後おやつに丸ぼうろがです。シンプルな材料で焼き上げられた、素朴な味わいがする佐賀の伝統的な銘菓「丸ぼうろ」を堪能してもらいたいと思います。