

# 給食だより

箕面保育園 給食室 2023年度 6月号



日中だけでなく夜も少しづつ蒸し暑くなってきましたね。  
まだ慣れない暑さで食欲が落ちる時期です。  
食は心身を健康に保つためには必要不可欠なので  
梅やレモンなどを使ったさっぱりとした料理やカレーなどの  
香り豊かな料理でこの時期を乗り越えましょう!!



## 六月の郷土料理 大分県

**物相ずし** : 物相とは辺り15cm×高さ15cmの正方形の木製のこたです。  
みんなが平等に食べられるように、同じ量を切り分けられる  
物相を使ったことから物相ずしと呼ばれるようになりました。

**鶏天** : 一世帯あたりの鶏内の消費量は全国で**1位**。  
鶏肉が高価な食材だったので、かさ増しするためにたつぷりと衣を  
つけたことが由来です。大分市では「好きっちゃん! とり天」という曲が  
ある程県民に愛されています。

**きらすまめし** : おからのことを「きらす」、まぶすことを「まめす」と言い、  
魚に「切らす」と「まめす料理」であることから「きらすまめし」と言う。

**酒まんじゅう** : 夏の行事で食べられている郷土菓子。通常は小倉あんが  
入っていますが、入っていないものは「しんぼ」や「ぼんぼ」と  
言われています。

## 6月から五分搗き米ごはんになります!

五分搗き米とは玄米から五分程ぬかと胚芽を取り除いた米のことです。  
香りは玄米に近く、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。  
白米と比べると硬いため、咀嚼回数が多くなります。なのであごの筋肉が鍛えられたり  
唾液の量が増え、お口の中の状態を良く保つことができます。

# 熱中症を予防しよう!



6月からはプールが始まりますね。1日の体の目覚め、元気の源は  
朝ごはんが決め手と言っても過言ではありません。夏は汗もかくので  
朝に塩気のあるものを食べられるといいですね。  
そして、1番大切なことは**水分補給**です。今回のおたよりでは、  
1日に必要な水分量、簡単に作れる朝ごはんを紹介します。

どのくらいお水を  
飲むといいの?



・乳児は体重1kgあたり1日: 150ml  
幼児は体重1kgあたり1日: 100ml  
が目安とされています。

↓ 実際に計算してみると...

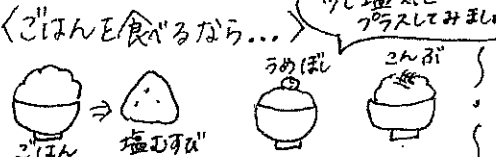
例) 乳児 体重10kgの場合  $10\text{kg} \times 150\text{ml} = 1500\text{ml}$

幼児 体重16kgの場合  $16\text{kg} \times 100\text{ml} = 1600\text{ml}$

上記のように計算をして、1日に必要な水分量を摂取しましょう!

## かんたん! 朝ごはんレシピ

<みそ玉> ~ 1人前 ~  
◆材料  
みそ 大さじ1 粉末だし 小さじ1/2  
お好きな具(乾燥わかめ、ふ、ネギなど)  
◆作り方  
材料を混ぜ合わせて、ラップに包み、  
飲むときに、お湯150mlを注ぐだけ!



## 保護者の方から リクエストレシピを頂きました



5月18日の給食に出ていたポテトサラダが  
おいしかったと子どもが言いました。  
お家のポテトサラダは一口も食べず、「イヤ」と  
言うので、どんな味、レシピだったのか知りた  
い。 → 今日のリクエストとは別に「号外」としてポテトサラダ  
のリクエストを玄関で配布しています。  
ぜひリクエストを持ち帰って作ってみてください。  
また、レシピの感想やお家での子ども  
の好きなメニュー、食に関するお悩みなど  
いろんなご意見をお待ちしております♪  
リクエストありがとうございました😊