

令和8年6月 きゅうしょくだより

6月を迎え、日に日に気温が上昇し、雨の日も多く湿度も高い日が増えてきました。暑さに体がまだ慣れていないこの時期は、“熱中症”の危険性が高まります。喉が渴いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。

箕面市立保育所・認定こども園では、給食やおやつで摂取するお茶や牛乳の他、白湯・味噌スープ等を適宜摂取して水分や塩分の補給を行っています。

6月は食育月間です

2005年に食育基本法が制定され、毎月19日は食育(19)の日として食育活動が推進されています。また毎年6月は食育月間として食育活動を強化する期間となっています。

- 食べ物を見る・育てる、食べ物に触れる
- 月齢に応じた大きさ・固さ・味付けの食事をとる
- 食事の時間を楽しむ
- 食事のマナーや食器の使い方を身に付ける

などの取り組みをとおして、乳幼児期の食べる意欲の基礎を育て、食の体験を広げ、子どもたちの「食べる力」を育てています。



さっぱりとした味が好評！！

いためサラダ



4人分

キャベツ	120g
きゅうり	60g
ハム	40g
● 酢	大さじ 1/2
● しょうゆ	小さじ 1/3
● 油	小さじ 2

- ① キャベツとハムは短冊切り、きゅうりは輪切りにします。
- ② ●の調味料を合わせます。
- ③ ①の材料をさっと炒めて②を加えて味付けします。

旬の食材

～6月の献立より～

きゅうり・レタス
さやいんげん
にら・なす
アスパラガス

