

ぱくぱく だより

2026年
6月号



色鮮やかな紫陽花とともに梅雨の時期がやってきました。6月は、食育基本法が公布された月であることから「食育月間」とされています。食育と聞くと、何か特別なことを学んだり、食べてみたりすることのように感じますが、決してそんなことはありません。乳幼児期の食育では、食べる意欲の基礎を作り、食の体験を広げることが重要です。例えば、食事や睡眠、遊びといった活動にメリハリをつけ、生活リズムを築くこともその1つです。また、家族や友達と一緒に食事を楽しむ中で、食具の使い方や正しい姿勢、挨拶といった食事のマナー、習慣を学ぶこと。さまざまな食材に触れ、匂いを嗅いでみたり、匂いの食材を味わうといった五感を刺激する体験も食育に繋がります。食育では、これらを通じて食べ物を大事にし、感謝する心を育むことが大切です。

《毎月19日は食育の日です》



歯の健康とカルシウム



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。今回は歯の健康と「カルシウム」の関係についてご紹介します。

歯の表面にはエナメル質と呼ばれる保護層があり、主にカルシウムで構成されています。食後、口の中では細菌が糖を分解して酸を作り出し、エナメル質が少しずつ溶け出す「脱灰」と、唾液に含まれるカルシウムやリン酸が歯に戻り、溶けた部分を修復する「再石灰化」が繰り返されています。この再石灰化によって歯の表面が強化され、虫歯を防止することができます。ただし、カルシウムは体内で生成することができない為、食事から摂ることが不可欠です。強く健康な歯を作る為にも、以下の食品を積極的に食べましょう！

乳製品：牛乳やチーズなど

緑黄色野菜：小松菜やブロッコリーなど

小魚：しらすや煮干しなど

大豆製品：豆腐や納豆など



今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

芒種 (ぼうしゅ) 6月6日頃

稲や麦など実の穀に針状の毛「芒（のぎ）」がある穀物の種をまく季節。梅の実が青から黄色に変わり、百舌（もず）が鳴き始めます。

夏至 (げし) 6月21日頃

暦の上で夏にあたりますが、実際の季節では梅雨の時期。農家では田植えが繁忙を極めます。一年の中で最も昼間が長い日です。

ごぼうと干しえびのかき揚げ

《約4人分》

・玉ねぎ	120g	・塩	ひとつまみ
・ごぼう	30g	・青のり	1g
・人参	30g	・揚げ油	適量
・干しえび	10g		
・水	60g		
・薄力粉	40g		
・片栗粉	10g		



《作り方》

- ①玉ねぎは薄切りスライス、ごぼうは斜め切り、人参は細切りにします。
- ②水、薄力粉、片栗粉、塩、青のりをボウルに入れ、混ぜ合わせます。
- ③②に①と干しえびを入れ、軽く混ぜ合わせます。
- ④揚げ油を170℃に予熱します。
- ⑤お玉やスプーンで③をすくい、油に入れて揚げます。
- ⑥途中で裏返して、火が通ったら完成です。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

