



2025年度 豊中みどり幼稚園

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨入りも間近になりました。これから夏にかけて蒸し暑い日が続く、体調を崩しがちです。しっかり手洗いをして、身近な衛生に気をつけましょう。また、規則正しい生活を心がけ元気な体を作っておくとよいでしょう。



6月は食育月間！

食育とは？

こども達が正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性をはぐくみ、いきいきと暮らししていくことを支援する教育です。

農林水産省は、食育を集中的に行い、推進する月間を【食育月間】と呼び、6月と定めています。

農林水産省が食育を推進する理由は、食育が生きるうえでの基本であり、教育・徳育・体育の基礎となるものとして重要視されているからです。

【食育で育てたい食べる力】

- ・心と身体を健康的に維持できる
- ・食べ物の選択や食事作りができる。
- ・家族や仲間と一緒に食べる楽しみを味わうこと
- ・食べ物の生産過程を知り、感謝の気持ちをもつこと。



毎年6月は『食育月間』、
毎月19日は『食育の日』です。
『食育月間』や『食育の日』を機会に、
普段の食事を見直してみませんか？



6月4日～10日を「歯と口の健康週間」として実施しています。

「**ひみこのはがーぜ**」は噛むことの効用を示す食育ワードです。

卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の**6倍**だったそうで、おそらくよい歯や歯茎をしていたという推定からこの言葉が生まれました。

いま一度よく噛んで食べることに意識を向けてみましょう。



旬 ズッキーニ



★栄養と効能★

◆カリウムを多く含んでいます

カリウムはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。

◆ビタミンCも含んでいます

風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

◆ベータカロテンやビタミンB類が豊富

ズッキーニにはベータカロテンやビタミンB群が含まれているので、身体の中での代謝を促進し、アンチエイジングにも貢献してくれます。

簡単副菜 ズッキーニのごまマヨ炒め

材料（2人分）

ズッキーニ 1本
ベーコン 40g
マヨネーズ 大さじ1
白すりごま 大さじ1/2

作り方

1. ズッキーニのヘタを取り、1cmの輪切りにします。
2. ベーコンを1cm幅に切ります。
3. フライパンを中火で熱し、マヨネーズとベーコンとズッキーニを加え、少ししんなりするまで炒めたら、白すりごまを入れてよく混ぜます。
4. 器に盛り付けて出来上がりです。