

食のカレンダー

2026年6月
のげやまようちえん

6 June

- 1日/ムギ茶の日
ムギ茶の原料「オオムギ」の収穫期にあたります。
- 4日/虫歯予防デー
しっかりと歯磨きができていますか？ 見直してみましょう。
- 16日/和菓子の日
仁明天皇が和菓子をお供えし、疾病よけ・健康招福を祈ったとされている日。
- 29日/つくだ煮の日
つくだ煮発祥の地「東京佃島・住吉神社」の大祭日が由来。
つくだ煮は、ごはんといっしょにいただくと、おいしいですね。

いただきます

「いただきます」は、ただ「食べます」ということで言うのではなく、「さまざまな動植物の命をいただきます」という意味も含まれています。神さまからの恵みに、心から感謝して食事を始めましょう。

ごちそうさま

「馳走」という字を使いますね。それは「馳け走る」という意味をもっています。食材を育てる人、収穫、運搬、調理する人、たくさんの方が関わっています。その働きに感謝して心から「ごちそうさまでした。」と言うのです。

食育について考えてみましょう…食のカレンダー4月号も見直してみてください。

食育によって身につけたい「食べる力」には、食事を通じて「心と身体の健康を維持できること」、「食事の重要性や楽しさを理解すること」、「食べ物を自分で選択し、食事づくりができること」、「家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうこと」、「食べ物の生産過程を知り、感謝する気持ちを持つこと」などが含まれます。これらは、子どものころから身に付けていくものです。そして、おとなになってからも生涯にわたって実践し、育み続けていくものです。また、おとなには、食の知識・経験や日本の食文化などを「次世代に伝える」という役割もあります。

6月は食育月間です

「食育」とは？

生きる上での基本で、知育、徳育及び体育の基礎となるものさまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること (食育基本法)

「食」は、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていく上でとても重要です。

6月は食育月間

農林水産省は、食育を集中的に行い、推進を強化する月として、6月を「食育月間」と決めました。これをきっかけに、ご家庭でも、一緒に買い物をしたり、お料理をしたり、身近なことから食材にふれる機会をつくってみてはいかがでしょうか。



食に関して興味・関心を！

食に興味・関心を持つにはどんなことがあるでしょうか…

- ◇一緒に買い物をする
 - 旬の食べ物を知り、それを味わう
 - ◇一緒にお料理
 - ◇食器を並べる
 - ◇片づける
 - ◇のげやま野菜を観察…
 - ◇何か野菜を育ててみる…
 - かいわれ大根や豆苗(食べた後)は簡単でおススメ…
 - ◇絵本を読む…
 - 食材の絵本
 - 食べ物が出てくる絵本
 - ・だいこんとにんじんとごぼう
 - ・ジャックと豆の木 ・おむすびころりん
 - ・ぐりとぐら ・さるかにがっせん
 - ・ヘンゼルとグレーテル ・からすのパンやさん
- 考えてみましょう…

のげやま野菜

畑探検の動画を撮影してから約10日。あっという間に大きくなり、第1号を収穫しました。(5月26日)

【きゅうり】

ほかのウリ科の野菜と同様にビタミン C、カロテン、カリウムなどを含みます。カリウムはナトリウムの排出をうながし、利尿作用があるため、腎臓の働きを助けるので、血圧を正常に保つ効果も期待できます。

きゅうりとナスの収穫 第1号

きゅうりが大きくなって第1号を収穫しました。きゅうりが大きくなるのがとっても早いです。採れたてのきゅうりはトゲトゲしています。新鮮な証拠です！ナスも収穫。茎がかたくて切るのが大変でした…

【ナス】

余分な熱をとる
血めぐりをよくする
化膿やはれを治めます
「ナス紺」と言われる色で、ふつう、色は日に当たるとあせるものですが、ナスは太陽にあたっても色あせず、むしろ濃くなっていきます。ナスは冷蔵庫で数日保存すると、色つやが悪くなり、やがて茶色のくぼみができて徐々に腐っていきます。保存方法には注意！…早く食べるのが一番！



きゅうり

まだ若く、熟す前のウリを収穫したものがきゅうり。約95%が水分で、体を冷やす効果があります。また、利尿作用のあるカリウムも含まれているのでむくみ防止効果も期待できます。選ぶときは、太さが均一で、ずしりと重みがあり、色つやのあるものにしましょう。下ごしらえとして板ずりをすると、色や食感がよくなります。

板ずりの仕方

- ① 洗って水をふいたきゅうりのヘタを切り落とす。
- ② 全体に塩を振りかける。
- ③ きゅうりを前後に転がす。
- ④ 塩を洗い流す。



ナス



インド原産と言われるナス。日本へは奈良時代に伝わり、今では全国各地で色や形、大きさもさまざまな種類が栽培されています。90%以上が水分であるナスには体を冷やす効果があり、暑い時期にぴったりです。選ぶときは、皮にハリがあって、傷や変色のないものを選びましょう。新鮮なものほど、ヘタやガクがしっかりとついています。ガクの部分にとげがあることもあるので、けがをしないように注意してください。

紫色を消す

ナスは時間が経つと変色しやすい野菜です。

田植えをしました プランターが3つ お米できるかなあ…



お池のところには梅の木が2本。春になったら白梅、紅梅が咲きます。

ウメの収穫

収穫はお迎えにいらしたお父さん、おかあさんが手伝ってくださいました。ありがとうございました。



【ウメ】

他の果物と違って酸っぱさが特徴の梅ですが、主成分はクエン酸などを含む有機酸が疲労物質である乳酸を代謝分解して筋肉にたまるのを防いでくれます。このため疲労回復効果が期待できます。また、梅の殺菌力は、腐敗防止や食中毒の予防にも役立ちます。青梅には中毒を起こす有害物質が含まれている恐れがあるため、青梅をそのまま生で食べるのはやめましょう。クエン酸はナチュラルな掃除に欠かせない材料として注目されています。水垢や石鹸カスといったアルカリ性の汚れを酸性のクエン酸が中和しての殺菌効果で、ばい菌の繁殖のスピードを抑えるということです。

梅雨と梅の関係

「梅雨」は中国から伝わった言葉とされます。梅の熟す時期に降る雨の意味ということのようですが、ほかにも、「カビが生えやすい時期なので「霉雨(ばいろ)」と呼ばれたものが、「梅雨」になった」「葉先などにつく水滴の「露」から連想された」など、由来には諸説あります。

店先に梅が並ぶ時期。青梅をつけて、梅ジュースやシロップ作りを楽しんでみては？

