



6月の献立

| 日 | 曜 | 献立 | 食材 |
|----|---|-----------------|----------------------------------|
| 1 | 月 | 米粉と豆腐のパンケーキ | 米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油 |
| 2 | 火 | おにぎり一鮭 | 米、鮭 |
| 3 | 水 | バナナ | バナナ |
| 4 | 木 | にんじんポリポリクッキー | 米粉、にんじん、きな粉、豆乳、きび砂糖、油 |
| 5 | 金 | みかんの天板ケーキ | 米粉、みかん、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、塩、油 |
| 8 | 月 | かぼちゃようかん | かぼちゃ、きび砂糖、寒天、豆乳、きな粉 |
| 9 | 火 | スティックおいも | じゃがいも、塩、油 |
| 10 | 水 | ぶどうゼリー・おせんべい | ぶどうジュース、寒天、おせんべい |
| 11 | 木 | ほうれんそうのポリポリクッキー | 米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油、ホウレンソウ |
| 12 | 金 | バナナ | バナナ |
| 15 | 月 | 災害用アルファ米おにぎり | 災害用アルファ米 |
| 16 | 火 | スイートポテト | さつまいも、きび砂糖、豆乳、油 |
| 17 | 水 | 米粉かぼちゃケーキ | 米粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、豆乳、油、かぼちゃ |
| 18 | 木 | 豆腐のまるパン | 豆腐、米粉、豆乳、塩、油、ベーキングパウダー |
| 19 | 金 | 豆腐のパンケーキ | 米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー |
| 22 | 月 | みかんスコーン | 米粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、オレンジジュース、塩、油 |
| 23 | 火 | 米粉蒸しパン | 米粉、きび砂糖、豆乳、塩、油、ベーキングパウダー |
| 24 | 水 | きなこおにぎり | 米、きな粉、砂糖、塩 |
| 25 | 木 | 米粉バナナケーキ | 米粉、バナナ、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油 |
| 26 | 金 | いももち | じゃがいも、片栗粉、塩、油 |
| 29 | 月 | おにぎりーのり | 米、のり |
| 30 | 火 | 豆乳プリン | 豆乳、寒天、きび砂糖、きなこ |

Ochasのご紹介

Ochasとは、食べること、作ることが大好きなお茶の水女子大学の学生たちが集まった、「食べる幸せ」を広げるサークル団体です。毎月のおやつ献立の作成、おやつだよりの発行を行っています。現在は週に1回いずみナーサリーに伺い、おやつ作りやナーサリーのお手伝いをしています。また、3大アレルギーフリーレシピの考案に取り組んでいます。この活動は有志によるボランティアで運営しています。



●発行日 2026年6月1日

●発行者 Ochas ナーサリーチーム

コラム『よく噛んで食べよう!』

最近、やわらかく食べやすい食べ物が増え、以前より噛む回数が少なくなっていると言われてしています。そんな今だからこそ、毎日の食事やおやつ時間に、“よく噛んで味わうこと”を大切にしたいですね。今回は、よく噛んで食べることにはどのような良さがあるのか、ご紹介したいと思います♪

まず、よく噛んで食べることで、食事をより楽しむことができます。食べ物の味や香り、食感などに意識が向き、「もちもち」「シャキシャキ」など、食材ごとの違いを感じられるようになります。同じ食べ物でも、味わいながら食べることで新しい発見があるかもしれませんね。また、たくさん噛むことで自然と落ち着いて食事ができ、食事の時間を心地よく過ごしやすいです。

一方で、テレビやスマートフォンを見ながらの“ながら食べ”では、食事への意識が向きにくくなってしまいます。誰かと一緒に「おいしいね」と会話をしながら食べると、自然と噛む楽しさも感じられそうです。

厚生労働省は、一口30回を目安によく噛んで食べ、歯と口の健康を守ることを目的に「噛ミング30」というキャッチフレーズを2009年に発表しています。今から“カミカミ”を意識して、将来の歯や健康を大切にしていきたいですね。

ご家庭でも、少し歯ごたえのある食材を取り入れたり、時間を合わせてみんなで食卓を囲んだりしながら、噛むことを楽しんでみてはいかがでしょうか。毎日の食事やおやつ時間が、楽しく健康につながるひときになりますように。

参考: (外部リンクが開きます)

農林水産省:「みんなの食育」

https://www.maff.go.jp/j/syokujiku/minna_navi/topics/topics4_02.html (2026年5月21日)

厚生労働省:「歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書(概要)」

<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/07/dl/s0713-10a.pdf> (2026年5月13日)



おやつレシピ紹介 ポーロ

[材料(1人分)]

- ・片栗粉 50g
- ・きび砂糖 20g
- ・豆乳 20ml
- ・サラダ油 4g
- ・ベーキングパウダー 2g

[作り方]

1. 豆乳以外の材料をボウルに入れ、少しずつ豆乳を加えて混ぜる。
2. 粉っぽさがなくなったら直径1cmに丸める。
3. 180度に予熱したオーブンで10~12分焼く

*生地がまとまらない場合片栗粉を少しずつ足してみてください

