

6がつきゅうしょくだより

6月10日は暦の上では入梅。雨が続くこの季節、憂鬱な気持ちになることもあるのではないのでしょうか。そんな6月は虫歯予防デーでかみかみ献立、入梅で梅雨のスペシャルメニュー、食育月間でまごはやさしい和食こんだてです。おいしいものを食べてじめじめした梅雨を元気に乗り切りましょう。

6月4日は虫歯予防デー

よく噛むことで唾液が分泌され虫歯を予防してくれます。「カミカミしてね」「モグモグね」など声をかけながら「噛む」ことを知らせます。固い食べ物でなくても野菜などを大きめに切ったり加熱時間を短くするなど調理の工夫をすることで咀嚼を促すことができます。

6月11日は入梅

暦の上では今年6月11日が梅雨の始まり「入梅」。6月9日は雨や梅、あじさいなど梅雨にちなんだメニューになっています。ジメジメした季節で体力も落ち気味。疲労回復作用VB1を多く含むとんかつも♪

6月19日は食育の日

6月は食育月間です。さらに毎月19日は食育の日をされています。食育と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、何気なく行っている日々の声掛けも十分な食育です。お箸の持ち方、よく噛んで食べる、食事の前の手洗いなどご家庭でできることから取り組んでください。19日は「まごわやさしい」献立。日本伝統の食材の頭文字をとったものです。主食のごはんと組み合わせ、日ごろの食事に意識して加えることで体に必要な栄養をバランスよくそしてヘルシーにとることができます。

ま…豆類　ご…ごま　わ…わかめなどの海藻類
 や…野菜類　さ…魚　し…しいたけなどのきのこ類　い…いも

		【旬の食材食育クイズ】			1(木)	2(金)	3(土)
午前 (未満児)		Q1. とうもろこしの1本あたりのつぶは何個ある？ ①60個 ②600個 ③1200個			麦茶 せんべい	冷凍みかん	ビスケット
昼食		Q2. 6月から旬を迎える野菜の枝豆。枝豆が更に成長すると何になる？ ①そら豆 ②大豆 ③グリーンピース			・ごはん ・魚のタルタルソース ・かぶのかりかり漬け ・みそ汁	【かみかみ献立】 ・ごはん ・大豆とポテトのチリソース ・切干大根カミカミサラダ ・牛乳	
		Q3. きゅうりはあることで世界一になりギネス記録となりました。一体何が世界一なのでしょう。 ①カロリーが低い ②味が薄い ③栄養がない					
		5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
午前 (未満児)		バナナ	ヨーグルト	メロン	冷凍みかん	麦茶 せんべい	せんべい
昼食		・ごはん ・豆腐とえんどうの卵とじ ・ポテトのミートグラタン ・牛乳	・ごはん ・豚肉ときのこのしょうゆ炒め ・ニラともやしのおひたし ・みそ汁	・ごはん ・魚のマリネ ・野菜の洋風煮 ・牛乳	・ごはん ・納豆和え ・じゃがいもの金平 ・みそ汁	【入梅献立】 ・ごはん ・一口とかかつ ・梅おかか和え ・春雨スープ ・あじさいヨーグルト	
		12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午前 (未満児)		麦茶 せんべい	手作りゼリー	バナナ	ヨーグルト	メロン	ビスケット
昼食		・ごはん ・レバー入り酢豚 ・こふき芋 ・牛乳	・ごはん ・魚の煮つけ ・根菜ごま炒め ・みそ汁	・シーフードカレーライス ・海藻サラダ ・牛乳	・ごはん ・和風炒り卵 ・アスパラおひたし ・みそ汁	・ごはん ・野菜たっぷり豆腐のチャンプルー ・酢の物 ・牛乳	
		19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
午前 (未満児)		ヨーグルト	バナナ	麦茶 フライドポテト	ヨーグルト	麦茶 せんべい	せんべい
昼食		【まごわやさしい献立】 ・ごはん ・魚のごまだれかけ ・野菜のゆかりマヨ和え ・田舎汁	・ごはん ・カレー肉じゃが ・レモン漬け ・牛乳	・ごはん ・生揚げのそぼろ煮 ・もやしのカレー和え ・牛乳	・ごはん ・卵焼き ・キャベツサラダ ・みそ汁	【お誕生会】 ・いかとトマトのスバゲッティ ・鶏肉のから揚げ ・インゲンナムル ・カステラケーキ ・牛乳	
		26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
午前 (未満児)		すいか	手作りゼリー	麦茶 ふかしいも	メロン	麦茶 せんべい	
昼食		・ごはん ・魚のちゃんちゃん焼き ・けんちん煮 ・牛乳	・ごはん ・豆腐ハンバーグ ・小松菜のツナ和え ・みそ汁	・ごはん ・高野豆腐のトマト煮 ・かりこりきゅうり ・牛乳	・ごはん ・冷しゃぶ風 ・五目豆 ・牛乳	・ごはん ・手作りがんもどき ・キャベツとしめじの煮びたし ・みそ汁	

★ 献立・食材が変更になる場合があります。

