

きゅうしょくだより

6月



～あおぞら保育園～
2024年6月1日



アジサイが色づき始め、ジメジメとした梅雨の季節が近付いてきました。気温、湿度ともに高く、過ごしにくさを感じることもあります。とはいえ、この時期は季節のおいしいだものが色々と登場してきます。食べ物から季節を感じて、楽しく過ごしていきたいと思います。

6月4日は、虫歯予防デー

～よく噛んで食べよう～

よく噛むと、消化がよくなるよ

歯の病気予防 よく噛むことによって分泌される唾液には、歯を丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるタンパク質が含まれています。

食べ過ぎを予防 噛むという刺激は、脳内の満腹中枢に影響を与え、食事を食べる速さや量を調節します。ゆっくり時間をかけて、よく噛んで食べることは、食べ過ぎを防ぐ効果があります。

味覚の発達 薄味でもおいしく食べられ、食品の味がよくわかります。

消化を助ける 唾液には消化酵素が含まれています。よく噛むことで、唾液の分泌が促進されます。

脳の活性化 よく噛むことで、脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環がよくなるので、脳の機能が活性化します。



①急いで食べない

ゆっくりと噛みしめて、味わいながら食べましょう。食べ物によって噛みごたえは違いますが、特に噛みごたえのある食べ物は、ひと口30回を目安によく噛んで食べましょう。

②飲み物で流し込まない

食べ物が口に入っている間は、飲み物や汁物などの水分を摂らないようにします。飲み物で流し込むと、食べ物が充分細かにならないうちに胃に送られて消化に悪いです。

★給食の様子★

ぺんぎん組は保育園での食事に慣れてきて、泣かずに食べられるようになりました。自分で食具や食器を持って食べることができます。スープがお気に入りです。

はな組は玉ねぎの皮むきのお手伝いをしてくれました。みんなのおかげでおいしいミートソースができました。どうもありがとう！



★つき組調理保育★

つき組になってから初めての調理保育を、今回は保育参加内で親子で行いました。お店屋さんごっこで縁日を体験するというので、厨房では焼きそば作りのお手伝いをしました。人参、ウィンナーを包丁で切り、キャベツは手でちぎりました。玉ねぎは保護者の方に切ってもらいました。お店屋さんごっこなので作った焼きそばをパックに入れる作業も行いました。できたての焼きそばは熱々でしたが気を付けながら入れました。いつもの調理保育を保護者の方と一緒にできることがとても楽しそうでした。

ウィンナーは丸くてコロコロしてしまうので、ねこの手でしっかり押さえます。

キャベツは手でちぎったよ！

お父さんも野菜を切ってくれました。みんなで応援しました。

やけどに気を付けながら炒めます。ジュージューという音がしてきました。

「チョコバナナも作ったよ～」

★つき組保育参加に登場！人気のカミカミレシピ紹介★

★カミカミクッキー★

〈材料〉

- 薄力粉…200g
- 砂糖…40g
- 水…90ml
- こま…20g

〈作り方〉

- 薄力粉をふるい、砂糖・水・こまを加え、ひとまとまりになるまでこねる。
- 5mm厚に薄くのばし、1cm幅に切れ目を入れていく。長さは食べやすい長さに切る。
- 170度のオーブンで15分程度焼く。熱いうちに切れ目にそって折っていく。

※乳児は丸型。

★カミカミサラダ (幼児6人分) ★

〈材料〉

- きゅうり…1本
- 塩…小さじ1/3
- にんじん…1/3本
- 割干大根(※)…35g
- 油…小さじ4
- 酢…小さじ2
- 三温糖…小さじ2弱
- 塩…小さじ1/3
- こしょう…少々

〈作り方〉

- きゅうりはせん切りにし、塩をまぶしておく。しんなりしてきたら水気を絞る。
- 割干大根は水に戻して食べやすい長さに切り、下茹でしよく絞る。
- にんじんはせん切りにし、下茹でする。
- カッコ内の調味料をよく混ぜ、①②と合わせて和える。

※割干大根は太い切干大根のことです。なければ普通の切干大根でも代用可です。

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01	肉味噌ごはん マカロニサラダ お蕎麦わかめのスープ バナナ	米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、三温糖、せんべい、マカロニ、蕎麦	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン、きゅうり、だけのこ、こまつな、カットわかめ、干ししいたけ、にんにく、しょうが、みかん缶	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳)	
03	ごはん 鶏肉の香味焼き いそ煮 ほうれん草のおひたし	なすと生揚げの味噌汁 オレンジ	米、無塩バター、白玉ふ、グラニュー糖、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、焼くわ、油揚げ、かつお節	わか、ほうれんそう、なす、にんじん、もやし、たまねぎ、そらまめ、いんげん、ねぎ、ひじき、干し椎茸、すりごま、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、食塩、こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット 手作り苺菓子 茹でそらまめ 牛乳(幼・乳)
04	ロールパン めかじきのガーリックフライ スパゲティサラダ かぶとしめじのスープ	バナナ	ロールパン、スパゲティ、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、なたね油	牛乳、かじき、カトルビス、ハム	バナナ、にんじん、ぶどう天然果汁、たまねぎ、きゅうり、かぶ、しめじ、かぶ・葉、アガー、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) あじさいゼリー ソフトせんべい 牛乳(幼・乳)
05	タコライス 蕎麦チャンプルー もずくスープ パイナップル		米、薄力粉、押麦、車心、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ダイスチーズ	パイナップル、トマト、たまねぎ、緑豆もやし、にら、レタス、もずく、にんじん、こまつな、ねぎ、ごま、にんにく	かつおだし汁、かつお、しょうゆ、中濃ソース、かつおだし汁、本みりん、酒、食塩、こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット カミカミクッキー 牛乳(幼・乳)
06	かきたまうどん がんもの煮つけ ちくわときゅうりのサラダ オレンジ		ゆでうどん、米、マヨネーズ、三温糖、なたね油	牛乳、がんもどき、卵、豚肉(もも・小間)、サラダちくわ	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、ほうれんそう、しめじ、こまつな、ねぎ、焼きのり、ごま、生わかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん、本みりん	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) のりまき(鮭) 牛乳(幼・乳)
07	わかめごはん 鶏の竜田揚げ かぼちゃの甘煮 ごま味噌和え	蕎麦と三つ葉のすまし汁 バナナ	米、小麦粉、片栗粉、マーガリン、三温糖、コーンフレーク、焼きそば、なたね油	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、バナナ、緑豆もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、みつば、すりごま、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、本みりん、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット コーンフレーククッキー 牛乳(乳児)
08	ケチャップライス コーンサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ		米、なたね油、ごま油、ビスケット	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉	オレンジ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、コーン、レタス、きゅうり、カットわかめ、ゼリー	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、米酢、食塩、酒、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット ミニゼリー 牛乳(幼・乳)
10	ごはん(ラップおにぎり) 鯖の西京焼き なすとインゲンのおかか和え ブロッコリーのおかか和え	ニラと豆腐の味噌汁 冷凍みかん	米、じゃがいも、三温糖、マーガリン、なたね油、片栗粉	牛乳、さわか、木綿豆腐、鶏ひき肉	冷凍みかん、なす、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、にら、いんげん、焼きのり、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット じゃがバター 牛乳(幼・乳)
11	麻婆焼きそば カミカミサラダ きのこのスープ りんご		蒸し中華麺、米粉、無塩バター、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、にんじん、わか、ねぎ、きゅうり、わか、しめじ、えのきたけ、にら、切り干し大根、干ししいたけ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) 米粉パイナップルケーキ 牛乳(乳児)
12	ごはん 中華風チキン きんぴらごぼう 磯和え	もやしと油揚げの味噌汁 バナナ	米、ごま油、三温糖	ヨーグルト、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、するめ、牛乳	バナナ、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、コーン、ごま、しょうが、きざみりのり、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、本みりん	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト するめ 麦茶
13	ごはん 鮭の塩焼き 煮豆(金時豆) 野菜のごま和え	オクラと生揚げの味噌汁 オレンジ	米、三温糖、ビスケット	牛乳、さけ、生揚げ、いんげんまめ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれんそう、緑豆もやし、たまねぎ、オクラ、にんじん、すりごま	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット ビスケット 牛乳(幼・乳)
14	照り焼きチキンピザ ポテトサラダ ひじきのスープ(卵入り) メロン		ナン、じゃがいも、米、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、小間、卵、ピザチーズ、しらす干し、ベーコン	温室メロン、たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、うめ干し、ひじき、きざみのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、米酢、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) 梅としらすのだし汁ごはん 牛乳(幼・乳)
15	ガーリックチャーハン 三色ナムル 豆腐とニラのスープ バナナ		米、押麦、なたね油、三温糖、ごま油、揚げせんべい	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉	バナナ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、にら、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、米酢、白こしょう	牛乳(幼・乳) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
17	ごはん めかじきのてりやき 肉じゃが 甘酢和え	なすと油揚げの味噌汁 ジュシーフルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、無塩バター、なたね油	かじき、豚肉(もも・小間)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、脱脂粉乳、牛乳	ジュシーフルーツ、たまねぎ、緑豆もやし、なす、にんじん、きゅうり、ブルーベリー、しらす干し、いんげん	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、米酢	牛乳(幼・乳) ブルーベリーケーキ 牛乳(乳児)

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18	パンズパン 鶏肉のバーベキューソース 火 大根とブロッコリーのマヨネーズ キャベツスープ	オレンジ	じゃがいも、コッペパン、マヨネーズ、片栗粉、なたね油、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ダイスチーズ、ベーコン	オレンジ、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、すりおろしりんご缶、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、酒、米酢、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) 芋もち 牛乳(幼・乳)
19	チンジャウロース丼 れんこんのごまサラダ 水 ほうれん草と生揚げのスープ パイナップル		米、マカロニ、マヨネーズ、黒砂糖、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも・干切り)、生揚げ、きな油、片栗粉、三温糖、粉、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、たまねぎ、れんこん、ピーマン、だけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ごま、しょうが、干ししいたけ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット マカロニかりんとう 牛乳(幼・乳)
20	ツナチャーハン キャベツと油揚げの和え物 木 かぼちゃと豆腐の味噌汁 フルーツポンチ		米、コッペパン、押麦、三温糖、マーガリン、グラニュー糖、なたね油	木綿豆腐、ツナ水蒸し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、みかん缶、パイナップル、ねぎ、たまねぎ、りんご天然果汁、葉ねぎ、しょうが、ごま	煮干だし汁、しょうゆ、米酢、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット じゃりパン 牛乳(乳児)
21	焼うどん ちくわときゅうりのサラダ 中 中華風コンソープ(卵入り) りんご		ゆでうどん、さつまいも、マヨネーズ、なたね油、メープルシロップ、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース・小間)、卵、サラダちくわ、かつお節	りんご、キャベツ、コーンクリーム、にんじん、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン、ピーマン、しいたけ、ねぎ、ごま、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳(幼・乳) 米ボーロ いもけんぴ 牛乳(幼・乳)
22	高野豆腐のそぼろごはん 華風和え 土 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ		米、三温糖、なたね油、ごま油、ビスケット	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、こまつな、だけのこ、ねぎ、干ししいたけ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)
24	食パン(ブルーベリー&マーガリン) 鮭の洋風焼き 月 マカロニフレンチサラダ ピーフンスープ	メロン	食パン、米、マカロニ、マーガリン、ビーフ、粉チーズ、マヨネーズ、なたね油、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐	温室メロン、キャベツ、にんじん、みかん缶、ねぎ、ブルーベリー、こまつな、たまねぎ、コーン、ピーマン、焼きのり、しょうが、干し椎茸	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、米酢、食塩、酒、パセリ粉、白こしょう、こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) 塩おにぎり 牛乳(幼・乳)
25	梅おこわ ハンバーグ 火 ごぼうサラダ 冬瓜のスープ	冷凍みかん	米、コッペパン、もち粉、押麦、三温糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、卵、脱脂粉乳、きな粉、牛乳	冷凍みかん、たまねぎ、とうがんと、ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン、葉ねぎ、うめ干し、ひじき、ごま	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、中濃ソース、食塩、本みりん、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット きなご揚げパン 牛乳(乳児)
26	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 水 さつまいものレモン煮 磯和え	なめこの味噌汁(小ネギ) オレンジ	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、無塩バター、米こうじ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、コーンクリーム、なめこのり、にんじん、葉ねぎ、レモン果汁、きざみのり	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット コーンマフィン 牛乳(幼・乳)
27	冷やし豆腐うどん ちくわの磯辺揚げ 木 カリカリきゅうり バナナ		ゆでうどん、小麦粉、なたね油、揚げせんべい	牛乳、豆腐、焼くわ、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、きゅうり、かぼちゃ、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、ごぼう、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、米酢	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
28	かえると傘のキーマカレー 春雨サラダ 金 モロヘイヤスープ 小玉すいか		米、食パン、はるさめ、押麦、薄力粉、無塩バター、ごま油、なたね油、ビスケット	アイスクリーム、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、脱脂粉乳、ピザチーズ、牛乳	すいか、たまねぎ、にんじん、モロヘイヤ、トマト水蒸し、コーン、しめじ、きゅうり、すりおろしりんご缶、いんげん、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット アイスクリーム ビスケット 麦茶
29	納豆チャーハン キャベツのさっぱり和え 土 小松菜と豆腐のスープ バナナ		米、押麦、ごま油、三温糖、せんべい	牛乳、木綿豆腐、納豆、鶏ひき肉、ハム	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、緑豆もやし、きゅうり、コーン、葉ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳)

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。
 ※7日は、ことり組保育参加です。
 ※28日はお誕生日会です。

平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：488kcal たんぱく質：19.5g 脂質：17.2g
 3歳以上児 エネルギー：573kcal たんぱく質：23.3g 脂質：19.9g

