



給食だより



2024.6月号
加茂白百合幼稚園

毎年6月は「食育月間」です。園では日ごろから、野菜の栽培をしたり、みんなで楽しく食べる工夫をしたりといった取り組みを行なっています。各地でも食育に関する催しがたくさんあります。この機会にいろいろ参加して、家族で考えてみるのもいいですね。

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です



むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。日ごろから“よく噛んで食べる”ことを意識してみましょう。

《むし歯を作らない食べ方》

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- 適度に硬く繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常に飲みすぎない。



4日(火)のメニューの“歯と口の健康習慣ゼリー”は、ビタミンD・加鈣・鉄・ビタミンC入りです。ビタミンDは加鈣の吸収をサポートしてくれる役割があります。歯を丈夫にする加鈣を積極的にとりましょう！

食育だより

5/16に農作業お手伝いのおじいちゃんおばあちゃんのご協力のもと、ゆりぐみさんとばらぐみさんと、園の畑にさつまいもの苗を植えました。

一生けんめいに手で穴を掘り、「おおきくな～れ!」「げんきにそだってね!」と声をかけながら植えていました。

そのあとはゆりぐみさんが、なす、オクラ、きゅうり、ピーマン、ミニトマト、ポップコーンの苗を植えてくれました。

これから野菜の育っていく様子を、ぜひお子さんと観察してみてください。

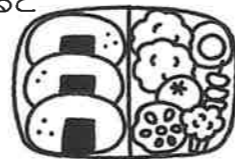


お弁当作りのコツ

食べきれぬ分量を

お弁当の基本は主食・主菜・副菜を3・2・1の割合で、詰めすぎず、お子さんが食べきれぬ分量を入れましょう。

お弁当箱が空っぽになったら、全部食べきれたという達成感が味わえます。お弁当箱のサイズも、成長に合わせて変えていけるといいですね。



レシピ紹介

「きゃべつの中華風和え」

(大人2人と子ども2人分)

- 【材料】
- きゃべつ 200g (葉2~3枚)
 - きゅうり 60g (約1/2本)
 - にんじん 20g (約2cm)
 - かまぼこ 30g (スライス3枚)
 - 乾燥わかめ 2g (大さじ1)
 - 砂糖 6g (小さじ2)
 - 正油 9g (大さじ1/2)
 - りんご酢 6g (小さじ1)
 - ごま油 6g (大さじ1/2)

【作り方】

1. 調味料を泡立て器ですべて混ぜ合せ、ドレッシングを作っておく。
2. 乾燥わかめを水に戻し、ざく切する。
3. きゃべつを角切り、きゅうりを半月切り、人参を千切りにする。
4. 2と3をさっとゆでてから水で冷まし、よく絞る。
5. 4と千切りしたかまぼこ、ドレッシングをすべて混ぜ合せたらできあがり。

※乾燥わかめは生わかめ25gでもよいです。
りんご酢は他の酢でもよいです。



月	火	水	木	金
 <p>《ちゅういっぶくみ手作りおやつ》 5日(水)セザミクッキー 10日(月)いちごジャムサンド 19日(水)さつまいもの甘煮 25日(火)プリン</p>		<p>《おわかい》 21日(金)は、スプーンの用意をおわかいします。</p> 		
3	4	5	6	7
ごはん 青菜のみそ汁 ローストチキン ピーマンのカレー炒め バナナ	ごはん マーボーなす きゃべつの中華風和え 歯と口の健康習慣ゼリー むぎ茶	コッペパン (イチゴ&マーガリン) ポークビーンズ 花やさいのサラダ オレンジ 牛乳	ごはん あられ麩のすまし汁 さばのみそ煮 切干だいこんと ひじきのサラダ チーズ	ごはん もやしのみそ汁 チーズオムレツ やさいのうま煮 パン
エネルギー(Kcal) 365 塩分(g) 1.1	エネルギー(Kcal) 385 塩分(g) 1.3	エネルギー(Kcal) 475 塩分(g) 2.1	エネルギー(Kcal) 412 塩分(g) 1.7	エネルギー(Kcal) 347 塩分(g) 1.6
10	11	12	13	14
ごはん チャプチェ ほうれん草のしらす和え ジョア(いちご)	ごはん さと芋のすまし汁 鶏のごまみそ焼 だいこんのきんぴら バナナ	食パン わかめスープ マカロニグラタン フルーツカクテル 牛乳	お弁当デー 	ごはん なめこ汁 マグロカツ きゃべつのごま和え 焼のり(青のり)
エネルギー(kcal) 418 塩分(g) 0.8	エネルギー(kcal) 339 塩分(g) 1.2	エネルギー(kcal) 490 塩分(g) 2.2		エネルギー(Kcal) 354 塩分(g) 1.2
17	18	19	20	21
菜めしごはん 豚肉の卵とじ フロッキーの おかか和え みかん むぎ茶	ごはん とうふのすまし汁 さけの塩こうじ焼 なすのみそ炒め チーズ	バタークリームパン (コッペパン、イチゴジャム) ウインナーのスープ煮 コールスローサラダ パン 牛乳	ごはん 肉団子と やさいの甘酢煮 トマトわかめのナムル ヨーグルト むぎ茶	カレーライス かぼちゃサラダ オレンジ むぎ茶
エネルギー(kcal) 374 塩分(g) 1.4	エネルギー(kcal) 365 塩分(g) 1.6	エネルギー(kcal) 396 塩分(g) 1.8	エネルギー(kcal) 368 塩分(g) 1.0	エネルギー(kcal) 390 塩分(g) 1.5
24	25	26	27お誕生会メニュー	28
ごはん 五ねぎのすまし汁 かれないのみそチーズ焼 はるさめのしょうゆ炒め ひじきふりかけ	食パン トマトスープ ジャーマンポテト バナナ 牛乳	お弁当デー 	ナポリタン チーズハンバーグ フロッキーのサラダ あじさいゼリー むぎ茶	ごはん 具だくさん汁 さばのごま照り焼 切昆布の煮物 パン
エネルギー(kcal) 374 塩分(g) 1.3	エネルギー(kcal) 394 塩分(g) 1.9		エネルギー(kcal) 429 塩分(g) 3.3	エネルギー(kcal) 382 塩分(g) 1.4

(お願い) 材料等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。