



給食だより

2023年 6月
かくこどもえん



毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」です！

日ごろの食について振り返り、食への取り組み方を考える時期になっています。「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。このように聞くと難しそうに感じますが、お子さんとスーパーに行き一緒に旬の食材を探してみたり、食事の準備のお手伝いをするだけでも食育に繋がります。ぜひ身近なところから、食育を実践してみてください(*^*)♪

☆ よく噛んで食べるといいこといっぱい ☆

- ① 食べ物の消化を良くする 唾液の働きによって、消化・吸収がよくなる。
- ② おいしさを生み出す よく噛むことで食べ物本来の味を味わうことができる。
- ③ 歯や歯ぐきを強くする 歯ぐきの血行がよくなり、健康な歯の土台をつくる。
- ④ 噛む動作は、あご・顔・頭部の筋肉を発達させる
- ⑤ 脳の機能を活性化させる 脳細胞が刺激され、脳の機能を活性化させる。

スナッフエンドウのすじといをしました！

らいおん組さんがスナッフエンドウのすじといをお手伝いしてくれました。1つ1つ丁寧にしてくれました。みんなで、おいしくいただきました！



月	火	水	木	金	土
			1	2	3
予定献立についてのお知らせ 行事・食材の都合など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。		9時のおやつ(未満児のみ)	牛乳	牛乳	牛乳
		献立	すごもり卵 小松菜のごま和え 果物	高野豆腐のそぼろ煮 チャイニーズ トマトサラダ 果物	パセリごはん 野菜の納豆和え 果物
		3時のおやつ	マカロニあべかわ	クリームチーズビスケット	菓子
5	6	7	8	9	10
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
厚揚げのインド風炒め 野菜のセサミソース トマト	豚肉の生姜焼き 五目きんぴら レタス 果物	大豆入り ひじきの油炒め かぼちゃの甘煮 かえり炒め トマト	洋風かきたま汁 青菜のおかか和え 果物	魚のみそバター焼き 野菜のゆかり和え トマト	サンドイッチ 果物
フレンチトースト	ポテトピザ	ホットケーキ	梅じゃこおにぎり	豆乳まんじゅう	菓子・チーズ
12	13	14	15	16	17
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
肉じゃが 切干大根サラダ 果物	ぎせい豆腐 ツナとわかめの ごまみそ和え トマト	魚のピザソース焼き 野菜ソテー 果物	炒り卵の 中華あんかけ 油揚げと野菜のナムル トマト	ニラ豚 ジャーマンポテト 果物	肉うどん 果物
スキムクッキー	フルーツヨーグルト	人参ケーキ	かぼちゃ団子	じゃこトースト	菓子
19	20	21	22	23	24
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
わかめチャンプル コールスローサラダ トマト	ポークビーンズ 切干大根の煮物 果物	カルシウム卵焼き ひき肉と 野菜のチャプチェ トマト	レバー入り ミートローフ マカロニサラダ 果物	煮魚 小松菜の白和え 人参の甘煮 果物	ハヤシライス 果物
ほうれん草のクリームパスタ	竹輪の磯辺揚げ	ツナマヨ蒸しパン	あずきクッキー	ジャムサンド	菓子
26	27	28	29	30	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
魚のカレームニエル 野菜の納豆和え レタス トマト	チンジャオロース 春雨の酢の物 果物	お好み焼き風卵焼き 青菜のちりめん和え 果物	照り焼きチキン 大豆入り煮昆布 レタス トマト	麻婆豆腐 オクラのおかか和え ししゃも 果物	
もちもちボンデ	ミルクくずもち	チーズまんじゅう	黒糖蒸しパン	とうもろこし	

5月スペシャルランチ

ふりかけご飯
チーズハンバーグ
ポテトサラダ
レタス 果物

レシピ わかめチャンプル 園提供メニュー

材料 (こども4人分)

豚肉	80g
人参	40g
玉ねぎ	80g
しめじ	20g
ねぎ	12g
豆腐	200g
カットわかめ	6g
かつお節	4g
油	3g
醤油	4g
塩コショウ	適量

作り方

- ① Aの材料を食べやすい大きさに切る。豆腐を水切りし、カットわかめを戻して水気をきっておく。
- ② 鍋に油をしき、豚肉、人参、玉ねぎしめじの順に炒める。火が通ったら豆腐を崩しながら入れる。
- ③ 醤油とわかめとねぎとかつお節を入れて煮る。
- ④ 塩コショウで味を調え出来上がり。

このレシピは、こどもの分量4人分です。お家で作るときは、目安として2倍~3倍にしてください。

6月19日の給食に登場！