



令和元年度  
給食ニュース 6月号  
すいしょう保育園

野菜の苗を植えました。

ゆりさんが、「ひらせい」に野菜の苗を買いに行きました。はなゆりさんは「おおきくなってね」と話しかけながら毎日水をあげています。

<はなゆり> (自分で育てたい野菜)

ナス、パプリカ、きゅうり、坊ちゃんかぼちゃ、とうもろこし、小玉スイカ、ピーマン、オクラ

<つぼみゆり>

きゅうり、ピーマン、トマト、枝豆



大きくなってね♪



枝豆の種を植えました



収穫が楽しんだね!



19日(水) 誕生会メニュー

昔話ランチ

- おにぎり
- 新じゃがコロッケ
- きゅうりとアスパラとトマトとコーンのサラダ
- わかめと豆腐のみそ汁
- フルーツポンチ



「スナップえんどう」の収穫をしました。

たんぽぽさんがスナップえんどうの収穫をしました。採れたてを茹でてもらって、給食でおいしくいただきました!

たくさんとれたよ~



食中毒に注意!

温度と湿度が高くなるこれからの季節、食中毒が多く発生する時期です。

お弁当のご飯は、当日に炊いたものを入れ、冷ましてから蓋をしましょう。

コップ、エプロン、おしぼり、タオルも清潔にしましょう。



6月の手作りおやつ

1	土	おにぎり
2	日	
3	月	蒸しカステラ
4	火	おにぎり
5	水	じゃが丸くん
6	木	コッパン
7	金	きな粉マカロニ
8	土	おにぎり
9	日	
10	月	ホットケーキ
11	火	五平もち
12	水	マフィン
13	木	ミルクパン
14	金	ドーナツ
15	土	おにぎり
16	日	
17	月	ごませんべい
18	火	サンドおにぎり
19	水	おからココアケーキ
20	木	レーズンパン
21	金	くずもち
22	土	おにぎり
23	日	
24	月	ういろう
25	火	おにぎり
26	水	サモサ
27	木	ポテトパン
28	金	ゼリー
29	土	おにぎり
30	日	



牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。

6月食事献立予定表

日曜	おひるのこんだて	あかの食品 血や肉になるもの	みどりの食品 体の調子を整えるもの	さいの食品 腸や力になるもの	調味料ほか	
1 土	トマトシチュー 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。				
3 月	肉じゃが ツナサラダ 果物 みそ汁	豚肉 ツナ	玉葱 人参 白滝 青菜 キャベツ きゅうり コーン 果物	じゃが芋 油 砂糖	醤油 塩 酢 だし汁 (こしょう)	
4 火	魚のみそ漬け焼き ほうれん草のごま和え 五目汁 果物	魚 みそ 油揚げ	ほうれん草 人参 大根 えのき茸 長ねぎ	砂糖 ごま	酒 みりん 醤油 塩	
5 水	春雨と千切り野菜の炒め物 かき卵スープ 果物	豚肉 豆腐 鶏卵	小松菜 もやし 人参 わかめ 長ねぎ 果物	春雨 油 砂糖 ごま油 片栗粉	酒 醤油 鶏ガラだし 塩 だし汁	
6 木	ひじき入りつくね焼き コーン入りおひたし 野菜汁 果物	鶏肉 豆腐 みそ	人参 玉葱 ひじき 生姜 ほうれん草 コーン キャベツ ごぼう 長ねぎ	片栗粉 油 じゃが芋 砂糖	酒 塩 醤油 みりん だし汁	
7 金	豚肉と大豆の揚げ煮 みそ汁 果物	豚肉 大豆 豆腐 みそ	人参 筍 干椎茸 こんにやく さやいんげん えのき茸 わかめ 果物	片栗粉 油 じゃが芋 砂糖	酒 醤油 塩 カレー粉 だし汁	
8 土	もやしのスープ 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。				
10 月	麻婆豆腐 華風和え 果物	豆腐 豚肉 みそ ロースハム	生姜 にんにく 人参 干椎茸 長ねぎ にら もやし きゅうり 果物	油 片栗粉 ごま油 春雨 砂糖 ごま	醤油 酢 中華だし	
11 火	焼き魚 切り昆布の五目煮 みそ汁 果物	魚 ちくわ 打ち豆 油揚げ みそ	昆布 人参 干椎茸 白滝 小松菜	砂糖 じゃが芋	塩 油 醤油 酒 だし汁	
12 水	カレー コールスローサラダ 果物	豚肉	玉葱 人参 グリーンアスパラ キャベツ きゅうり コーン 果物	じゃが芋 油	カレールウ ケチャップ 酢 塩 こしょう	
13 木	鶏のから揚げ 三色ひたし けんちん汁 果物	鶏肉 鰹節 豆腐	生姜 小松菜 もやし 人参 大根 ごぼう 長ねぎ	片栗粉 油 じゃが芋	醤油 酒 塩 だし汁	
14 金	高野豆腐の卵とじ もやしの中華和え 果物 みそ汁	高野豆腐 鶏肉 鶏卵	玉葱 人参 ごぼう 干椎茸 白滝 小松菜 もやし きゅうり コーン 果物	じゃが芋 油 ごま油 ごま 砂糖	酒 塩 醤油 酢	
15 土	ミネストローネ 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。				
17 月	ハンバーグ 粉ふき芋 卵入りカレースープ 果物	牛肉 豚肉 鶏卵	玉葱 人参 パセリ かぼちゃ 青梗菜 トマト	パン粉 油 砂糖 じゃが芋	塩 酒 ケチャップ ソース コンソメ カレー粉	
18 火	魚の南蛮漬け 雷汁 果物	魚 豆腐 みそ	玉葱 人参 きゅうり ごぼう こんにやく 長ねぎ 果物	片栗粉 油 砂糖 ごま油	だし汁 酢 醤油	
19 水	誕生会メニュー 「むかしばなしランチ」	3歳以上児も主食はいりません。				
20 木	家常豆腐(ジャージョウフ) 春雨の中華スープ 焼きのり 果物	厚揚げ 豚肉 みそ ロースハム	キャベツ 人参 筍 生椎茸 ビーマン 長ねぎ 生姜 青梗菜 クリームコーンのり 果物	油 砂糖 片栗粉 春雨	酒 醤油 鶏ガラだし 塩	
21 金	冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ トマト みそ汁 塩昆布とピーマンのふりかけ 果物	豚肉 みそ 鰹節	レタス もやし きゅうり 人参 生姜 トマト さやえんどう わかめ ビーマン 塩 昆布	砂糖 ごま油 ごま じゃが芋	酢 醤油 だし汁	
22 土	パスタ入りの野菜スープ 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。				
24 月	豆腐の中華煮 切干大根とツナの和え物 ごまふりかけ 果物 みそ汁	かまぼこ 豆腐 豚肉 ツナ	生姜 人参 玉葱 白菜 干椎茸 青梗菜 キャベツ きゅうり コーン 果物	ごま油 片栗粉 油 ごま	鶏ガラだし 塩 醤油 酢 (こしょう)	
25 火	魚の若草焼き 茹でブロッコリー ジュリアンスープ 焼きのり 果物	魚 鰹節	クリームコーン パセリ ブロッコリー 玉葱 キャベツ セロリ 人参 のり	マヨネーズ	塩 コンソメ	
26 水	大豆入りドライカレー ひじきサラダ 果物	豚肉 大豆 ツナ	玉葱 人参 ビーマン にんにく 生姜 レーズン ほうれん草 ひじき コーン 果物	油	コンソメ ケチャップ カレー粉 塩 酢 (こしょう)	
27 木	千草焼き きゅうりの即席漬け みそ汁 焼きのり 果物	鶏卵 豚肉 油揚げ みそ	ひじき 人参 干椎茸 きゅうり 小松菜 なす のり	砂糖 油	塩 醤油 だし汁	
28 金	じゃが芋となすの鶏みそ田楽 すまし汁 果物	鶏肉 みそ 豆腐	なす 人参 生姜 長ねぎ わかめ 果物	じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	みりん 醤油 塩 だし汁	
29 土	豚汁 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。				

おうちのかたへ 令和 元年度

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。健康で楽しく食事をするためには、子どもの頃から、よくかんで食べることが大切です。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

**だ液の働き**

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!	菌の増殖を抑える	歯の表面を修復する

よくかむことはよく味わうこと

味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

◇◇ 6月は食育月間です ◇◇  
 今月は、国が定めた食育月間です。『食べる』ためのすべての行動が「食育」につながります。食に関する活動(行動)一つ一つを認識して、取り組んでみませんか。

毎日の生活の中には、「食育」がいっぱいかけています!

- 早起きして朝ごはんを食べる
- たくさん遊んでお腹を空かせる
- 家族やお友達と一緒に食べる
- 食事の準備や後片付けのお手伝いをする
- 食事のマナーを守って食べる
- よくかんで食べる
- 食べ物の「匂」を知る・味わう



「楽しい食事」の体験は子どもの五感や食べる意欲を育てます

★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。