



令和2年度

給食ニュース6月号

翠松保育園

柿の木のいちねん



はなゆりさんが、保育園にある
おお先生の柿の木の成長を観察
しています。



17日(水) 誕生会メニュー

「11ぴきのねこランチ」

- グリーンピースご飯
- コロッケ
- グリーンサラダ
- みそ汁
- くだもの



～6月 食育のわらい～

つぼみ たんぼぼ	<ul style="list-style-type: none"> 正しいスプーンの持ち方で食べる。 箸を使って食べようとする。(誕生日を目安に)
はな たんぼぼ	<ul style="list-style-type: none"> 箸を正しく使う。
つぼみ ゆり	<ul style="list-style-type: none"> 様々な食べ物を進んで食べる。
はなゆり	<ul style="list-style-type: none"> 献立や食品に興味や関心を持つ。

6月の手作りおやつ

1	月	白玉だんご
2	火	おにぎり
3	水	ドーナツ
4	木	コーンパン
5	金	じゃが丸くん
6	土	おにぎり
7	日	
8	月	ホットケーキ
9	火	五平もち
10	水	ごませんべい
11	木	牛乳パン
12	金	ういろう
13	土	おにぎり
14	日	
15	月	くずもち
16	火	サンドおにぎり
17	水	和風カップケーキ
18	木	ポテトパン
19	金	スコーン
20	土	おにぎり
21	日	
22	月	きな粉マカロニ
23	火	おにぎり
24	水	あずきのむしろール
25	木	レーズンパン
26	金	ゼリー(非常食)
27	土	おにぎり
28	日	
29	月	ごまかりんとう
30	火	うどん

毎日の給食やおやつを赤、黄、緑の 食品群に分けています!

食材一つひとつがどんな働きをしているのか、楽しく学んでいこうと思います。

★ 5月の誕生会メニューを分けてみました ★



これは
みどり
だね!

ももちゃん、いっぱい食べてます



スプーン
をもって
パクパク



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	お昼のこんだて	あかの食品 <small>血や肉になるもの</small>	みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small>	きいろの食品 <small>熱や力になるもの</small>	調味料ほか	
1月	麻婆豆腐・三色ナムル・果物	豆腐 豚ひき肉 みそ	しょうが にんにく 人参 干しいたけ 長ねぎ にはら ほうれん草 もやし 果物	油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	しょうゆ 中華だし 酢	
2火	焼き魚(鮭)・ひじきの炒り煮・豚汁・果物	魚 さつまいも 豚肉 豆腐 みそ	ひじき ごぼう 人参 干しいたけ しらたき 大根 長ねぎ	油 砂糖 じゃがいも	塩 しょうゆ みりん だし汁	
3水	親子煮・もやしとツナのサラダ・果物・みそ汁	鶏肉 鶏卵 ツナ	玉ねぎ 人参 干しいたけ しらたき 小松菜 もやし きゅうり コーン 果物	じゃがいも 車麩 油 砂糖 マヨネーズ	しょうゆ 塩 だし汁	
4木	油淋鶏・ポイル野菜・みそ汁・果物	鶏肉 油揚げ みそ	しょうが 長ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜	片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	塩 酢 しょうゆ だし汁	
5金	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉	ぜんまい水菜 白滝 にんにく ほうれん草 もやし 人参 コーン チンゲン菜 わかめ 玉ねぎ 果物	油 砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 塩 鶏がらだし	
6土	サンラータン 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。				
8月	肉じゃが・切り干し大根とツナの和え物・果物・みそ汁	豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 しらたき さやいんげん 切干大根 きゅうり 果物	じゃがいも 油 砂糖 ごま油	しょうゆ みりん だし汁 酢	
9火	魚の塩麩漬け焼き(赤魚)・ほうれん草のごま和え・みそ汁・果物	魚 油揚げ みそ	ほうれん草 人参 キャベツ えのきたけ	砂糖 ごま じゃがいも	塩麩 しょうゆ だし汁	
10水	鶏肉のマーマレード焼き・ポテトサラダ・元気の出るスープ(卵入りカレースープ)・果物	鶏肉 ロースハム 鶏卵	しょうが にんにく 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ かぼちゃ チンゲン菜 トマト	マーマレード じゃがいも マヨネーズ	しょうゆ 酒 コンソメ 塩 カレー粉	
11木	豆腐だんご・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁・果物	豆腐 ツナ かつお節 みそ	長ねぎ 人参 ひじき ブロッコリー さやえんどう (きぬさや) えのきたけ わかめ	片栗粉 油 じゃがいも	塩 しょうゆ だし汁	
12金	カレー・アスパラ入りコールスローサラダ・果物	豚肉 ロースハム	玉ねぎ 人参 アスパラガス キャベツ きゅうり コーン 果物	じゃがいも 油	カレールウ トマトケチャップ 酢 塩	
13土	豚汁 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。				
15月	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・ほうれん草とちくわの和え物・果物・みそ汁	豚肉 厚揚げ みそ ちくわ	ピーマン キャベツ 人参 たけのこ水菜 干しいたけ ほうれん草 もやし コーン 果物	油 砂糖 片栗粉 ごま油	酒 しょうゆ だし汁 酢	
16火	冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ・トマト・みそ汁・焼きのり・果物	豚肉 油揚げ みそ	レタス(又はキャベツ) もやし きゅうり 人参 しょうが トマト 小松菜 わかめ 焼きのり	砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	酢 しょうゆ だし汁	
17水	「11びきのねこランチ」	3歳以上児も主食はいりません。				
18木	炒り豆腐・和風サラダ・果物・みそ汁	豆腐 鶏ひき肉 かつお節	干しいたけ 玉ねぎ 人参 しらたき ひじき 小松菜 ほうれん草 もやし コーン 果物	油 砂糖 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 酢	
19金	《食育の日》 魚の南蛮漬け(ししゃも)・春雨スープ・旬の果物	魚	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし チンゲン菜 長ねぎ 果物	片栗粉 油 砂糖 ごま油 春雨	だし汁 酢 しょうゆ 鶏がらだし 塩	
20土	野菜たっぷりマーボー 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。				
22月	豆腐の中華煮・中華サラダ・果物・みそ汁	豚肉 かまぼこ 木綿豆腐	しょうが 人参 玉ねぎ 白菜 干しいたけ チンゲン菜 きゅうり わかめ もやし コーン 果物	油 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖	鶏がらだし 塩 しょうゆ 酢	
23火	魚のオープン焼き(鮭)・ほうれん草のおかかあえ・野菜スープ・果物	魚 かつお節	ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン	小麦粉(米粉) オリーブオイル 油 じゃがいも	塩 しょうゆ コンソメ	
24水	シャージャー麺・わかめスープ・焼きのり・果物	豚ひき肉 みそ	長ねぎ たけのこ水菜 干しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし 玉ねぎ 人参 わかめ 焼きのり	中華乾麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうゆ 鶏がらだし 酒 塩	
25木	千草焼き・きゅうり漬け・みそ汁・ごまふりかけ・果物	鶏卵 豚ひき肉 油揚げ みそ	ひじき 人参 干しいたけ きゅうり 小松菜	砂糖 油 じゃがいも ごま	だし汁 塩 しょうゆ	
26金	じゃがいもとなすの鶏みそ田楽・すまし汁・果物	鶏ひき肉 みそ 豆腐 かまぼこ	なす 人参 しょうが 長ねぎ わかめ 果物	じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	みりん しょうゆ 塩 だし汁	
27土	具沢山スープ 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。				
29月	豚肉のしょうが焼き・粉ふきいも・みそ汁・果物	豚肉 豆腐 みそ	しょうが 玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ えのきたけ 小松菜 わかめ	油 じゃがいも	酒 しょうゆ みりん 塩 だし汁	
30火	ちくわのカレー揚げ・小松菜の磯香和え・ワンタン汁・果物	ちくわ 豚肉	小松菜 もやし のり 長ねぎ 白菜 人参 干しいたけ たけのこ水菜 チンゲン菜 果物	小麦粉 油 ワンタンの皮 ごま油	カレー粉 しょうゆ 鶏がらだし 塩	

★赤字は、すいししょう保育園の追加メニューです。

2020 きゅうしょくだよい 6月

おうちのかたへ

『いつまでも 続くけんこう 歯の力』

6月4日から10日までは、『歯と口の健康週間』です。もともとは、6月4日が6(む)4(し)と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりです。今年の標語は『咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで』です。

よく噛んで食べることや、子どもの頃から歯みがきの習慣をつけることは、大人になってからの口元の健康へとつながります。給食では根菜類や乾物等の噛みごたえのある食材を取り入れ、よく噛むことを子どもたちにすすめています。

噛む回数の目安は一口30回です。家族と一緒によく噛んでゆっくり食べることを心がけましょう。



～よく噛むことの効果は・・・ひとがすき～

ひ 肥満予防

よく噛んで食べると満腹感が得られます。

と 糖尿病予防

よく噛むと食べすぎを防ぎます。また、血糖値が上がりにくく消費カロリーも増加します。

か がん予防

よく噛むことは唾液の分泌を促し、発がん物質の作用を抑制します。

す ストレス発散

集中力を高め、ストレスを緩和します。「歯ごたえ」もストレス発散につながります。

き 記憶力アップ

脳が刺激されあたまの働きを活性化します。

新潟市HPより掲載

毎月19日は 新潟市 食育の日

6月は食育月間

食は、健全な心身と豊かな人間性を育む上で重要であることから、「食育」を推進するため、国では、6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。園では、毎月19日を食育の日とし、旬の食材等を取り入れた給食を提供しています。

今月の食育の日は、初夏から夏にかけて、おいしい小型の鰻(アジ)等を南蛮漬けでいただきます。

