



6月 食育のねらい

つぼみ たんぼぼ	<ul style="list-style-type: none"> • 楽しい雰囲気の中で食事をする。 • 食後のぶくぶくうがいをする。
はな たんぼぼ	楽しんで食事をし、様々な食べ物を進んで食べる。
つぼみ ゆり	食事に必要な習慣や態度を身に付ける。
はなゆり	野菜の苗を植え、生長に興味を持つ。

はなゆり田んぼの紹介

グループに分かれて、はなゆりさんみんなで田植えをしました。美味しいお米ができるかな！？



はなゆり田んぼは玄関前にあります。

16日(水) 誕生会メニュー 「ぐりとぐらランチ」

- ぐりとぐらごはん
- 野菜たっぷりマーボー
- 中華スープ
- くだもの



みんなで食べる給食、おいしいね！

おおきなお口でパクッ！

〈ももちゃん〉



〈つぼみたんぼぼさん〉



ゆりさん 野菜の苗を植えました

ゆりさんが『ひらせいホームセンター』に野菜の苗を買いに行きました。「おおきくなってね」と毎日水やりをしています。これから大きく育つのが楽しみです。

〈はなゆり〉(自分で育てたい野菜)
オクラ、ピーマン、かぼちゃ、
トウモロコシ、きゅうり

〈つぼみゆり〉
トマト、なす、ピーマン、枝豆

おおきくなあれ！



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、おしぼり、エプロン、タオルも清潔にしましょう。



6月	日 曜日	お昼のこんだて	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料	翠松保育園 園手作りの おやつ	
			血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの			
1	火	焼き魚（鮭）・ひじきの炒り煮・かしの汁・ 果物	魚・さつまいも・鶏肉・油揚げ	ひじき・ごぼう・人参・干しいたけ・こんにゃく・さやえんどう・大根・長ねぎ	油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	おにぎり	
2	水	親子煮・もやしとツナのサラダ・ 果物 ・ みそ汁	鶏肉・鶏卵・ツナ缶	玉ねぎ・人参・干しいたけ・しらたき・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・ 果物	じゃがいも・車麩・油・砂糖・マヨネーズ・ごま	しょうゆ・塩・だし汁	ホットケーキ	
3	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	ポテトパン	
4	金	炒り豆腐・和風サラダ・ 果物 ・ みそ汁	しほり豆腐・鶏むき肉・ちくわ・かつお節	干しいたけ・玉ねぎ・人参・こんにゃく・ひじき・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・ 果物	油・砂糖・ごま油	しょうゆ・塩・だし汁・酢	きな粉 マカロニ	
5	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					おにぎり
7	月	肉じゃが・切干大根とツナのあえもの・ 果物 ・ みそ汁	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・しらたき・さやえんどう・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	ごまかりんとう	
8	火	魚の塩麹漬け焼き（赤魚）・小松菜の磯香あえ・ みそ汁 ・ 果物	魚・油揚げ・みそ	小松菜・もやし・焼きのり・キャベツ・人参・えのきたけ	じゃがいも	塩麹・しょうゆ・だし汁	五平もち	
9	水	ジャージャー麺・わかめスープ・焼きのり・ 果物	豚ひき肉・みそ	長ねぎ・たけのこ水蒸し・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	乾麺（中華麺）・油・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうゆ・鶏がらスープ（コンソメ）・酒・塩	おから ケーキ	
10	木	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・ホールコーン缶・ 果物	じゃがいも・油・マヨネーズ	カレー粉・トマトケチャップ・酢・塩	コッパン	
11	金	豆腐だんご・ブロッコリーのおかかあえ・ みそ汁 ・ 果物	豆腐・ツナ缶・かつお節・みそ	長ねぎ・人参・ひじき・ブロッコリー・玉ねぎ・さやえんどう・わかめ	片栗粉・油・じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	スパゲッティ	
12	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					おにぎり
14	月	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・春雨スープ・ 果物	豚肉・厚揚げ・みそ	ピーマン・キャベツ・人参・たけのこ水蒸し・干しいたけ・チンゲン菜・長ねぎ・ 果物	油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油	酒・しょうゆ・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	ごま せんべい	
15	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・もやし・きゅうり・人参・トマト・小松菜・わかめ・焼きのり	砂糖・マヨネーズ・ごま油・じゃがいも	酢・しょうゆ・だし汁	サンド おにぎり	
16	水	《お誕生会献立 ぐりとぐらランチ》	3歳以上児も主食はいりません					じゃが丸くん
17	木	ほうれん草のキッシュ・粉ふきいも・キャベツのスープ・ 果物	ベーコン・鶏卵・牛乳・生クリーム・チーズ・鶏肉	ほうれん草・ゆず・生しいたけ・玉ねぎ・青のり・キャベツ・人参・こねぎ	バター・じゃがいも	塩・鶏がらスープ（コンソメ）	レースパン	
18	金	《食育の日》 魚の南蛮漬け（アジ）・夏野菜の豚汁・旬の果物	魚・豚肉・豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・きゅうり・玉ねぎ・かぼちゃ・なす・えのきたけ・こねぎ・ 果物	片栗粉・油・砂糖・ごま油	だし汁・酢・しょうゆ	ういろう	
19	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					おにぎり
21	月	ヒビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・ 果物	豚ひき肉	ぜんまい水蒸し・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ・ホールコーン缶・ 果物	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・鶏がらスープ（コンソメ）	くずもち	
22	火	魚のみそマヨ焼き（生鮭）・ほうれん草のおかかあえ・野菜汁・ 果物	魚・みそ・かつお節・豆腐	ほうれん草・人参・キャベツ・ごぼう・えのきたけ・こんにゃく・こねぎ	マヨネーズ・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・塩	おにぎり	
23	水	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	塩・しょうゆ・だし汁	甘納豆の カップケーキ	
24	木	豆腐の中華煮・ひじきサラダ・ 果物 ・ みそ汁	豚肉・かまぼこ・豆腐・ツナ缶	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・ほうれん草・ひじき・ホールコーン缶・ 果物	油・片栗粉・ごま油・マヨネーズ	鶏がらスープ（コンソメ）・塩・しょうゆ	ミルクパン	
25	金	じゃがいもとなすの鶏みそ田楽・すまし汁・焼きのり・ 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・焼きのり・ 果物	じゃがいも・油・砂糖・片栗粉	みりん・しょうゆ・塩・だし汁	野菜たっぷり パンケーキ	
26	土	じゃがいもとウィンナーのスープカレー ・ 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください					おにぎり
28	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・にら・ほうれん草・もやし・ 果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうゆ・酢	ゼリー ・非常食	
29	火	鶏肉のマーマレード焼き・オリヴィエサラダ・ジュリアンスープ・ 果物	鶏肉・ロースハム	しょうが・にんにく・きゅうり・人参・ホールコーン缶・キャベツ・玉ねぎ・セロリ	マーマレード・じゃがいも・マヨネーズ	しょうゆ・酒・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	うどん	
30	水	ちくわのカレー揚げ・ほうれん草のごまあえ・中華スープ・ 果物	ちくわ・豚肉	ほうれん草・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ 果物	小麦粉・油・砂糖・ごま油	カレー粉・しょうゆ・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	スコーン	

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

きゅうしょくだよ!

2021

おうちのかたへ

「いつまでも 続けんこう 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。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歯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。家族一緒によく噛んでゆっくりに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。
- が がん予防**
よく噛むことはた液の分泌を促し、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動きを活性化します。



にいがた流生活マニュアルより掲載

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鰯（アジ）等を南蛮漬けていただきます。



★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。

おやつには牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。