



翠松保育園では、毎日手作りおやつを提供しています。
詳しくは献立表をご覧ください。

6月 食育のわらい

つぼみ たんぼぼ	・楽しい雰囲気の中で食事をする。
はな たんぼぼ	・様々な食べ物を進んで食べる。 ・箸を使って食べる。
つぼみ ゆり	・姿勢よく座って食べる。 ・友だちと一緒に野菜の苗に水やりをし、生長に興味を持つ。
はなゆり	・マナーに気を付けながら食事をする。 ・野菜の生長に興味を持ち、収穫を楽しみにする。



食中毒に要注意

温度と湿度が高くなり、食中毒が多く発生する時期です。お弁当のご飯は、当日の朝炊いたものを入れ、十分に冷ましてから蓋をして持ってくるようにしましょう。



11日(水)誕生会 せなけいこ作 めがねうさぎの 「うみぼうずがでる」ランチ

- ・うみぼうずの、のりごはん
- ・鶏肉のレモンあえ
- ・ゆでブロッコリー
- ・型抜き人参
- ・サンラータン
- ・ブルーハワイゼリー フルーツのせ



★誕生会の日は、3歳以上児も主食はいりません。

ゆりぐみさんが、野菜の苗を植えました。

はなゆり組とつぼみゆり組で、やおやさんへ野菜の苗を買いに行きました。はなゆり組は、自分で育てたい野菜（ナス、トマト、カボチャ）を選び、つぼみゆり組はみんなで話し合ってトマトの苗を買ってきました。



はなゆり組は畑に、つぼみゆり組はプランターに植えました。毎日水やりをして、大きくなるのを楽しみにしています。



やおやさんでは、野菜や果物も買ってきました。次の日の給食のメニューを聞いて（なめこ汁、ジャガイモのきんぴら炒め煮、果物）、何を入れたらもっとおいしくなるか皆で考え、思い思いの野菜や果物を選びました。自分たちが買ってきた野菜が入っていた給食は、とってもおいしかったのかおかわりをして食べていました。



6月の手作りおやつ



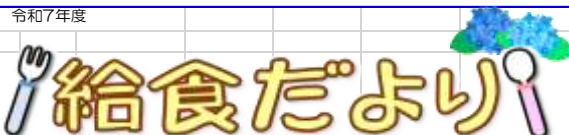
1	日	
2	月	お好み焼き
3	火	おにぎり
4	水	スコーン
5	木	レーズンパン
6	金	くずもち
7	土	おにぎり
8	日	
9	月	ホットケーキ
10	火	五平もち
11	水	かぼちゃのロールケーキ
12	木	ミルクパン
13	金	ごまかりんとう
14	土	おにぎり
15	日	
16	月	ゼリー 非常食
17	火	じゃがいもとコーンのグラタン
18	水	きな粉マカロニ
19	木	ポテトパン
20	金	スパゲッティ
21	土	おにぎり
22	日	
23	月	ごませんべい
24	火	おにぎり
25	水	コーンのマドレーヌ
26	木	きな粉パン
27	金	レモンケーキ
28	土	おにぎり
29	日	
30	月	じゃがいものオープン焼き

牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。





あかのなにかま	みどりのなにかま	きいろのなにかま	その他調味料	おやつ	
からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる		午前 ※3歳未満児のみ	午後



3歳未満児には、お昼の主食を提供します。

2月	ピビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ・豆腐	干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・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)	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	お好み焼き
3火	豚肉のしょうが焼き・粉ふきいも・かき卵コーンスープ・果物	豚肉・青のり・鶏卵	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・クリームコーン缶・ホールコーン缶・チンゲン菜・長ねぎ	油・じゃがいも・片栗粉	酒・しょうゆ・みりん・塩・鶏がらスープ(コンソメ)	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	おにぎり
4水	豆腐だんご・キャベツのおかかあえ・みそ汁・果物	豆腐・ツナ缶・ひじき・かつお節・みそ	長ねぎ・人参・キャベツ・もやし・小松菜・えのきだけ	片栗粉・油・じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	スコーン
5木	魚のみそ漬焼き(赤魚)・青菜のおひたし・けんちん汁・果物	魚・みそ・豆腐	小松菜・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・果物	じゃがいも・こんにゃく	酒・みりん・しょうゆ・塩・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	レーズンパン
6金	ジャージャー麺・わかめスープ・ごまふりかけ・果物	豚ひき肉・みそ・わかめ	長ねぎ・だけのこ水煮・干しいたけ・にんにく・しょうが・きゅうり・トマト・もやし・玉ねぎ・人参	乾麺(中華麺)・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま	しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)・酒・塩	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	くずもち
7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
9月	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・ひじき・ツナ缶	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・小松菜・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	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	ホットケーキ
10火	魚の南蛮漬け(アジ)・みそ汁・果物	魚・油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・きゅうり・大根・小松菜・果物	片栗粉・油・砂糖・ごま油・じゃがいも	だし汁・酢・しょうゆ	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	五平もち
11水	《誕生会献立》めがねうさぎの「うみぼうずがでる!!」ランチ		3歳以上児は、主食を持ってきてください。			ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	かぼちゃのロールケーキ
12木	鶏肉のマーマレード焼き・マカロニサラダ・夏野菜スープ・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・トマト・さやいんげん	マーマレード・マカロニ・マヨネーズ	しょうゆ・酒・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	ミルクパン
13金	千草焼き・きゅうり漬け・みそ汁・焼きのり・果物	鶏卵・ひじき・豚ひき肉・油揚げ・みそ・焼きのり	人参・干しいたけ・きゅうり・小松菜・玉ねぎ	砂糖・油・じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	ごまかりんとう
14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
16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・だけのこ水煮・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	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	ゼリー 非常食
17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・焼きのり・豆腐・みそ	小松菜・もやし・キャベツ・人参・果物		塩麹・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	じゃがいもとコーンのグラタン
18水	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	カレーパウダー・トマトケチャップ・酢・塩	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	きな粉マカロニ
19木	《食育の日》冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ・みそ汁・焼きのり・果物	豚肉・わかめ・油揚げ・みそ・焼きのり	レタス・もやし・きゅうり・人参・トマト・大根・長ねぎ	砂糖・マヨネーズ・ごま・じゃがいも	酢・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	ポテトパン
20金	ちくわの磯辺揚げ・三色ひたし・かしわ汁・果物	ちくわ・青のり・鶏肉	小松菜・もやし・人参・長ねぎ	小麦粉・油・じゃがいも	しょうゆ・塩・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	スパゲッティ
21土	だんだんスープ 果物		3歳以上児は、主食を持ってきてください。				おにぎり
23月	肉じゃが・もやしとツナのサラダ・果物・みそ汁	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・マヨネーズ・ごま	しょうゆ・みりん・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	ごませんべい
24火	焼き魚(サバ)・ひじきの炒り煮・みそ汁・果物	魚・ひじき・さつま揚げ・油揚げ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・もやし・小松菜	しらたき・油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	おにぎり
25水	麻婆豆腐・中華サラダ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨	しょうゆ・酢	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	コーンのマドレーヌ
26木	親子煮・切干大根とツナのあえもの・焼きのり・みそ汁・果物	鶏肉・鶏卵・ツナ缶・焼きのり	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・切干大根・きゅうり	じゃがいも・しらたき・車麩・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・塩・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	きな粉パン
27金	じゃがいもとなすの鶏みそ田楽・すまし汁・ごまふりかけ	鶏ひき肉・みそ・豆腐・かまぼこ・わかめ	なす・人参・玉ねぎ・しょうが・小松菜	じゃがいも・油・砂糖・片栗粉・ごま	みりん・しょうゆ・塩・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	レモンケーキ
28土	豚肉と野菜のトマト煮込みスープ 果物		3歳以上児は、主食を持ってきてください。				おにぎり
30月	ピーマン入り五目野菜炒め・中華スープ・果物	豚肉・わかめ・豆腐	キャベツ・もやし・人参・ぶなしめじ・にら・チンゲン菜・長ねぎ・果物	ピーマン・油・砂糖・ごま油	酒・塩・しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	じゃがいものオープン焼き

★献立内容を変更する場合があります。
★赤字は、翠松保育園の追加メニューです。

お口の中も健康に『歯と口の健康週間』

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。こどもの頃から、よく噛んで食べることで、歯みがきの習慣を身につけることは、大人になってからの口の中へつながります。

よく噛むことのメリット

食事をよく噛む習慣をつけると、次のようなメリットがあると言われています。

- ・早食いを防止し、肥満予防につながる。
- ・ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感を得られる。
- ・あごの発育をうながす。
- ・だ液の分泌をうながし、むし歯の予防につながる。

給食では、根菜類や乾物などの噛みごたえのある食材を取り入れ、こどもたちによく噛む習慣が身につくように工夫しています。

噛む回数めやすはひと口30回です。よく噛んでゆっくり食べることを心がけましょう

♪♪♪ 6月は食育月間 ♪♪♪
「冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ」

国は「食育」を推進するため、6月を『食育月間』、毎月19日を『食育の日』とさだめています。園でも毎月19日を『食育の日』とし、旬の食材や地域の郷土料理を取り入れた献立を提供しています。

今月の『食育の日』の献立は、間もなく旬をむかえる夏野菜を使った「冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ」を提供します。お肉と一緒に野菜もおいしくいただきます！