



H28年度  
認定こども園 さめ保育園  
調理師 金山澤侑美子  
法人栄養士 坪 聖子

畑に植えた作物が芽を出す時期となりました。畑にお水をあげる子どもたちが健気で可愛らしく、給食室からそっと見守っています。6月に入り蒸し暑くなり、食中毒が発生しやすい時期となります。食中毒の三原則は「つけない・増やさない・やっつける」です。保育園でも気をつけて食事を作っております。食中毒が起こる件数では1位が飲食店、2位が家庭というデータがありますので、ご家庭でも十分お気をつけ下さい。

6月の後半になれば酢のものや、のどごしがいいものを少しずつ取り入れていきたいと思えます。子どもだから酢のものの苦手かなと思えますが、さめ保育園の子ども達は酢のものを好んで食べてくれます。そして和食を好みます。きっとご家庭でも健康でヘルシーな和食中心のメニューを食べているんだと食から色々な背景が見えます。和食離れと言われている時代なので、和食や郷土料理を是非このままご家庭で続けてください。



食事後の後片付け  
食事の準備やあとかたづけは手早く済ませてしまいたいところですが、ほんのちよっとお手伝いしてもらうことで、子どもの自信を育むことができます。まずは、食べ終わった食器を運ぶことから始めてみましょう。食べる前のお皿もこぼさずに運べるようになってきたら、配膳の準備を任せるといように、少しずつステップアップしていきます。

### 信田巻き

さっぱりとした和風の煮物です。お箸で切れる柔らかさなので小さなお子様もパクパク食べられます。カツオだしと鶏からのお出汁で減塩にも繋がります。

- \*\*\*材料\*\*\*  
★鶏ひき肉...300g  
★卵...1個  
★みじん切り玉葱...1/2個  
★すりおろし生姜...少々  
★塩...小さじ1/2  
★酒...大さじ1  
★ごま油...大さじ1  
★片栗粉...大さじ1/2  
★油揚げ...1袋  
★人参...1/2本  
★いんげん...5本くらい  
★かつおだし...600cc  
★塩...小さじ1/4  
★みりん...大さじ2



- ①人参を棒状に切り、柔らかくなるまで煮ます。いんげんの筋を取り1分ほど茹でザルにあげます
- ②油揚げ3辺を切ります
- ③★の材料をボウルに混ぜ合わせます
- ④油揚げを揚げ肉のタネを広げます
- ⑤茹でた人参といんげんを置き巻いていきます
- ⑥カツオだしと、塩、みりん、醤油を鍋に入れ火にかけます。熱い出汁の中に信田巻きをいれ、味を調え10分から15分ほど煮ます
- ⑦火をとめて粗熱をとり、3〜6等分に切れば完成です



### 食育クイズ

Q きのこと料理の下ごしらえで正しいのは？  
①水に浸ける ②流水で洗う ③布でふき取る  
A 正解は③。きのこは長時間水に浸けると味や風味が落ちてしまいやすいので、基本的に水洗いはしません。特にしいたけは傘の表面に、うま味や香りの成分が詰まっています。汚れがある場合は、ふき取りましょう。

### 旬の食材

#### オクラ

切り口のきれいな星形とネバネバが特徴のオクラ。そのネバネバの元になっているのは、食物繊維であるペクチンとムチンという粘性の成分で、整腸作用や消化、吸収を助ける働きがあります。ネバネバが苦手でおひたしなどでは食べづらい場合は、薄切りの肉で巻いたり、刻んでハンバーグに入れたりすると、食べやすくなります。保育園では納豆にいれて頂いています。

### 旬の食材

#### 梅

果実の一種ですが、熟しても甘くならず酸味と香りが強いのが特徴です。酸味の元であるクエン酸やリンゴ酸には、疲労回復やカルシウムの吸収を助ける働きがあります。梅を加工した梅干しには殺菌作用があり、お弁当に入れると腐敗を遅らせることができます。6月には遠足があるので是非活用してみてください。

### 夏バテを予防しよう

暑さで体力の消耗が激しいうえ、寝苦しくて睡眠不足になったり、レジャーや行事などで生活リズムが乱れてしまいがちなこの季節は、体の調子も崩れやすくなります。だるさや食欲がなくなる、下痢・便秘などの症状が出てきたら、夏バテかもしれません。免疫が落ちると、感染症などにもかかりやすくなります。食欲が落ちやすい時期だからこそ、毎日の食事に様々な工夫をし、夏バテを予防しましょう。

## 6月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (水) 学びの教室	サバと大根の煮物・納豆・春雨サラダ・豚汁・オレンジ	おかゆ・大根の和風煮・キャベツの刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
2日 (木)	春巻き・わかめの酢のもの・白菜の味噌汁・バナナ	おかゆ・白菜の刻み煮・人参の甘煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
3日 (金) 歯科検診	鮭南蛮漬け・厚揚げとピーマンのチャンプルー・せんべい汁・キウイ	おかゆ・人参グラッセ・豆腐のくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 いももち
4日 (土)	肉じゃが・ほうれん草のおかか和え・若竹汁・バナナ	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
6日 (月)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・ほうれん草の胡麻和え・かきたま汁・オレンジ	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 スコーン
7日 (火) オープン保育	ミートソーススパゲティ・エビフライ・卵フライ・ポイルサラダ・すまし汁・メロン	おかゆ・豆腐のくずし煮・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
8日 (水)	納豆の包み揚げ・引き昆布煮・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
9日 (木) スイミング	チキンカレー・ジャーマンポテト・ポイルサラダ・わかめスープ・パイナップル	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーの柔らか煮・スープ	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
10日 (金)	マーボー豆腐・ほうれん草のなめたけ和え・ポイルウインナー・キノコ汁・キウイ	おかゆ・豆腐の柔らか煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
11日 (土)	れんこんはさみ揚げ・温野菜添え・切り干し大根の煮物・かぼちゃスープ・キウイ	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・ブロッコリーの刻み煮・スープ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
13日 (月)	すき焼き風煮・スタミナ納豆・冷奴・キャベツの味噌汁・オレンジ	おかゆ・白菜のうま煮・温やっこ・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
14日 (火)	餃子・春雨サラダ・わかめと卵のスープ・メロン	おかゆ・白菜の刻み煮・人参の甘煮・スープ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
15日 (水) 学びの教室	野菜の肉巻き・ひじき煮・キャベツの味噌汁・オレンジ	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参のグラッセ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 お好み焼き
16日 (木)	イカと大根の煮物・納豆・冷奴・せんべい汁・バナナ	おかゆ・大根の柔らか煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	ヨーグルト
17日 (金) 習字教室	赤魚の煮つけ・ほうれん草の胡麻和え・納豆・豚汁・キウイ	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・じゃがいものマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 クッキー
18日 (土)	バーベキュー・小松菜の白和え・かきたま汁・バナナ	おかゆ・小松菜の刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
20日 (月)	高野豆腐の含め煮・ほうれん草の胡麻和え・鶏汁・メロン	おかゆ・大根の柔らか煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 チーズ揚げ
21日 (火) 誕生会	ピラフ・鶏の唐揚げ・フライドポテト・コールスローサラダ・えのきのすまし汁・ゼリー・オレンジ	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
22日 (水)	テリヤキチキンほうれん草添え・わかめの酢のもの・なめこの味噌汁・キウイ	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
23日 (木) スイミング	ポークカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・すまし汁・パイナップル	おかゆ・根菜のポトフ風・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
24日 (金)	肉団子甘酢あんかけ温野菜添え・小松菜の白和え・キャベツの味噌汁・キウイ	おかゆ・小松菜の刻み煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザトースト
25日 (土) バス遠足	お菓子詰め合わせ・ジュース	おかゆ・大根の柔らか煮・ほうれん草のクタクタ煮・すまし汁	菓子・牛乳	
27日 (月)	鶏ささみのピカタ温野菜添え・小松菜の胡麻和え・キノコの味噌汁・オレンジ	おかゆ・白菜のうま煮・小松菜の刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 フルーツゼリー
28日 (火) 消防総合訓練	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・白菜となめこの味噌汁・さくらんぼ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・白菜の刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
29日 (水)	鮭の塩焼き大根おろし添え・ほうれん草のおひたし・醤油卵・すまし汁・オレンジ	おかゆ・大根の和風煮・ほうれん草の刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
30日 (木)	手羽中と大根の煮物・イカの酢味噌和え・じゃがいもの冷製スープ・さくらんぼ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参のグラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ジャムパン

### <<今月の目標>>

### 正しい姿勢で食事をしましょう

\* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節