



食育だより



H29年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

6月に入り天気が変わりやすい季節になりました。雨が降っても長靴をはいたり、可愛い傘をさしたり、子ども達の間ではいろいろな発見があるようです。6月のはじめは寒い日もありますが、後半になると蒸し暑い日が続きます。衛生面でもより一層気を引き締めて食に携わるシーズンとなります。細菌を「つけない・増やさない・やっつける」をもとに、安心安全の食を提供していきたいと思えます。ご家庭でもお食事の手洗いのご指導よろしくお願いします。

夏場のお弁当の工夫



夏は食中毒にとくに注意が必要な時季です。朝作ったお弁当が、昼には傷んでいるということもありますので、衛生に注意し、使ったあとのお弁当箱はよく洗い、できれば煮沸消毒するといでしょう。

おかずは75度以上で1分以上加熱し、十分に冷めてから詰めます。水分は細菌の繁殖を促してしまうので、生野菜などを使うのは避けましょう。

しらすと梅の薬味ごはん

蒸し暑くなり、少し食欲が落ちる時期。さっぱりとした薬味と梅干の組み合わせで、これからの季節を乗り越えたいですね。

- 材料(1合分)
- ・米…1合
- ・しらす…50g
- ・大葉…3枚
- ・はちみつ梅…3~4粒
- ・白ごま…大さじ1



- ①米を研ぎ、目盛りよりやや下にして炊きます(目盛りから大さじ1程度水をとりま)
- ②しらすを熱湯でサッと湯通しし、ザルにあげよく水気を切っておきます
- ③種を除いた梅と大葉を刻んでおきます
- ④炊き上がったご飯に③と白ごまをいれサツとかき混ぜて完成です

成長に大切な栄養を取ろう

鉄分

鉄分は、血液中の赤血球を作るために必要な栄養素です。赤血球の成分であるヘモグロビンは、酸素を肺から体のすみずみまで運ぶ働きをしていて、不足すると貧血になります。レバー、肉の赤身、魚・貝など、動物性食品に含まれる鉄分(ヘム鉄)は体に吸収されやすいという利点があるので意識して献立に取り入れるといいでしょう。



旬を取り入れた食生活を



日本には豊かな四季があり、古来より旬を楽しんできました。今では一年中店に並んでいる野菜や果物もありますが、旬の食材は栄養が豊富なうえ、たくさん市場に出まわるので、お財布にもやさしいという利点があります。また次の季節に向けて、体の調子を整える効果もあります。ふだんから旬の食材を取り入れた食事を心がけましょう。

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 (木)	すき焼き風煮・オクラ納豆・人参のしりしり・高野豆腐の味噌汁・バナナ	おかゆ・白菜の柔らか煮・高野豆腐のうま煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
2日 (金)	コロッケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・すまし汁・キウイ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 サンドイッチ
3日 (土)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・わかめとささみの酢のもの・卵スープ・オレンジ	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参グラッセ・スープ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
5日 (月)	肉じゃが・わかめの酢味噌和え・かきたま汁・オレンジ	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・人参のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
6日 (火)	歯科検診 鶏つくね温野菜添え・白菜のおかか和え・玉葱とキャベツの味噌汁・キウイ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・白菜の刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 ふかしいも
7日 (水)	鮭の塩焼き大根おろし添え・納豆・ほうれん草のおひたし・豚汁・バナナ	おかゆ・大根のおろし煮・ほうれん草の刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 ハッシュドポテト
8日 (木)	オーブン保育 ナポリタン・エビフライ・卵フライ・ポイルサラダ・すまし汁・パイナップル	おかゆ・ブロッコリーのコンソメ煮・豆腐のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
9日 (金)	習字教室 タラの野菜あんかけ・引き昆布煮・豆腐となめこの味噌汁・キウイ	おかゆ・人参のうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
10日 (土)	時の記念日 鶏ささみの胡麻揚げと温野菜添え・わかめの酢のもの・キノコ汁・オレンジ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
12日 (月)	マーボー豆腐・きんぴらごぼう・ほうれん草のおかか和え・わかめスープ・オレンジ	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草の刻み煮・スープ	菓子・牛乳	ヨーグルト
13日 (火)	テリヤキチキンほうれん草添え・ポテトサラダ・すまし汁・キウイ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
14日 (水)	学びの教室 花しゅうまいと温野菜・ほうれん草の白和え・キャベツの味噌汁・オレンジ	おかゆ・キャベツの刻み煮ほうれん草の白和え・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 スコーン
15日 (木)	スイミング チキンカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・なめこの味噌汁・キウイ	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
16日 (金)	おでん・ほうれん草のおかか和え・せんべい汁・キウイ	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・大根のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
17日 (土)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・ミネストローネ・バナナ	おかゆ・キャベツのクタクタ煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
19日 (月)	サバと大根の煮物・バンバンジーサラダ・すいとん汁・キウイ	おかゆ・大根のうま煮・白菜の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
20日 (火)	野菜の肉巻き・小松菜のなめたけ和え・かぼちゃスープ・オレンジ	おかゆ・小松菜の刻み煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ドーナツ
21日 (水)	誕生会 五目御飯・鶏の甘辛揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・若竹汁・ゼリー・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
22日 (木)	スイミング ポークカレー・コールスローサラダ・ポイルウインナー・わかめと豆腐の味噌汁・オレンジ	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
23日 (金)	肉団子甘酢あんかけ温野菜添え・わかめの酢のもの・えのきと油揚げの味噌汁・バナナ	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・キャベツの甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 チーズ揚げ
24日 (土)	バス遠足 お菓子詰め合わせ			
26日 (月)	餃子・春雨サラダ・わかめスープ・オレンジ	おかゆ・白菜のうま煮・人参の甘煮・スープ	ヨーグルト	牛乳 フルーツゼリー
27日 (火)	消防総合訓練 鶏の磯辺揚げ・ポテトサラダ・ニラと卵の味噌汁・キウイ	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・人参グラッセ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
28日 (水)	学びの教室 赤魚の煮つけ・三色ナムル・納豆・キノコ汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・白菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
29日 (木)	スイミング チキンカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・えのきの味噌汁・オレンジ	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのコンソメ煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
30日 (金)	和太鼓教室 ハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・キャベツの味噌汁・さくらんぼ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツの刻み煮	菓子・牛乳	牛乳 菓子

<< 今月の目標 >> 正しい姿勢で食べましょう

* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節

