



だんだんと夏の気配が感じられるようになりました。園庭のさくらんぼの木も少しずつ実がなり、子ども達も毎日大きな木を見上げて季節を感じていると思います。暑くなり始め、水分補給としてこまめに麦茶をとるように心掛けています。また気温、湿度と共に高くなりますので、衛生面もしっかり留意して提供したいと思います。ご家庭でも食品の取り扱いには十分お気を付けください。

酸っぱい食べもので疲労回復

夏は体力が消耗したり、食欲をなくしやすい季節ですが、梅干しをはじめとした酸っぱいものを食べるとつばがたくさん出るので、胃が活性化して食欲が出ます。また、酸っぱいものに含まれるクエン酸には、疲労回復や食欲増進の効果があるともいわれています。酸っぱいものを、夏の食卓に取り入れてみませんか。



お弁当を作ろう！ 食中毒に注意！

ソーセージやかまぼこなどの加工食品も含め、食材には完全に火を通しましょう。前日に作ったおかずは、朝もう一度加熱します。食中毒の菌は水分をもっとも好むので、ごはんやおかずはよく冷めてから詰め、水分の出やすいおひたしやあえものを使うのは避けましょう。また、ごはん酢や梅干しを混ぜると、殺菌効果が得られます。



ピザ

保育園で提供しているピザです。子ども達はパンの絵本が大好きですね。こねて練って生地をねかせていると甘い匂いと共にふっくらとした生地が出来ます。

- 材料
- ☆生地☆
 - ・強力粉…300g
 - ・ドライイースト…3g
 - ・ぬるま湯…190cc
 - ・砂糖…大さじ1
 - ・塩…小さじ1/2
 - ・サラダ油…大さじ1



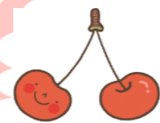
- ☆トッピング
- ・ケチャップ、ピザ用チーズ
 - ・玉ねぎ、ピーマン、ウインナー、コーンなど

- ①イーストとぬるま湯砂糖を混ぜ合わせます
- ②①からブクブクと泡立ってきたら塩、サラダ油をいれます
- ③ボウルに強力粉をいれ②をいれて、粉っぽさがなくなるまでこねます
- ④粉っぽさがなくなったらボウルの中でひとまとめにラップし、室温で1時間ほど生地をねかせます
- ⑤生地がふくらんだら二等分にし、まるめて10分程ねかせます
- ⑥オープンシートを敷き、ねかせた生地を円状に広げてケチャップ、好きな具材、チーズを乗せて予熱した180℃のオーブンで10分焼けば完成です

もし生地が余ったらラップに薄くサラダ油をぬり、まとめた生地をのせ、空気が入らないように包み、冷凍庫保管します。使用する際は自然解凍です。

旬の食材

さくらんぼ



セイヨウザクラなどの桜の木になる実で、「桜桃」とも呼ばれています。旬の時期が短く、国産の露地ものが出回るのは6～7月上旬ごろ。主な産地は山形県で、国内の75%以上を生産しています。赤い実にはミネラルが豊富で、とくに鉄分を多く含んでいます。

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 (金)	チャプチェ・筑前煮・すいとん汁・バナナ	おかゆ・人参グラッセ・白菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
2日 (土)	揚げだし豆腐・ポテトサラダ・ポイルエッグ添え・白菜の味噌汁・オレンジ	おかゆ・豆腐のあんかけ・じゃがいものマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
4日 (月)	マーボー豆腐・パンパングーサラダ・ほうれん草のおかか和え・かきたま汁・オレンジ	おかゆ・豆腐のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
5日 (火)	オープン保育	チャーシューメン・エビフライ・卵フライ・ポイルサラダ・バナナ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳 カルピス 菓子 牛乳
6日 (水)	学びの教室	コロッケ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・えのきと油揚げの味噌汁・キウイ	おかゆ・じゃがいものペースト・キャベツの甘煮・味噌汁	菓子・牛乳 蒸しパン 牛乳
7日 (木)	総合避難訓練	しゅうまい・ひじき煮・かぼちゃスープ・キウイ	おかゆ・人参の甘煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	ヨーグルト ふかしもち 牛乳
8日 (金)		ポークカレー・ポイルサラダ・ウインナーソーテー・すまし汁・バナナ	おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳 ジャムパン 牛乳
9日 (土)		赤魚の煮つけ・粉ふきもち・ほうれん草のおひたし・せんべい汁・キウイ	おかゆ・ほうれん草のペースト・じゃがいものペースト・すまし汁	菓子・牛乳 菓子 牛乳
11日 (月)		バーベキュー・冷奴・ほうれん草のおひたし・すいとん汁・オレンジ	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草のペースト・味噌汁	ヨーグルト ピザ 牛乳
12日 (火)		鮭の塩焼き大根おろし添え・引き昆布煮・三色納豆・若竹汁・キウイ	おかゆ・大根のおろし煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳 ハッシュドポテト 牛乳
13日 (水)	英語教室	肉野菜炒め・小松菜のなめたけ和え・玉ねぎの味噌汁・オレンジ	おかゆ・小松菜の刻み煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子 牛乳
14日 (木)	スイミング ふれあい広場	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・キャベツの味噌汁・オレンジ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツの刻み煮・味噌汁	ヨーグルト 菓子 牛乳
15日 (金)	習字教室	鶏の唐揚げ温野菜添え・炒り豆腐・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳 菓子
16日 (土)		はんぺんフライ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・かぶと人参の味噌汁・オレンジ	おかゆ・キャベツの刻み煮・かぶのマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳 ヨーグルト
18日 (月)		すき焼き風煮・ポテトサラダ・ポトフ・オレンジ	おかゆ・白菜のうま煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	ヨーグルト 牛乳 スコーン
19日 (火)		餃子・春雨サラダ・キャベツとえのきの味噌汁・キウイ	おかゆ・キャベツの甘煮・高野豆腐の柔らか煮・味噌汁	菓子・牛乳 菓子 牛乳
20日 (水)	誕生会	ピラフ・鶏手羽揚げ・フライドポテト・スティックサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子 牛乳
21日 (木)	スイミング ふれあい広場	タラフライ千切りキャベツ添え・小松菜の白和え・わかめスープ・メロン	おかゆ・小松菜のペースト・キャベツの刻み煮・スープ	ヨーグルト ふかしもち 牛乳
22日 (金)		肉じゃが・鶏ささみとわかめの酢のもの・卵スープ・バナナ	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・人参の甘煮・スープ	菓子・牛乳 菓子
23日 (土)	バス遠足	菓子詰め合わせ		
25日 (月)		テリヤキチキンほうれん草添え・コールスローサラダ・キノコ汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のペースト・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト 菓子 牛乳
26日 (火)		イカメンチカツ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・かぼちゃスープ・キウイ	おかゆ・キャベツのうま煮・かぼちゃのマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳 菓子 牛乳
27日 (水)	学びの教室	チキンカレー・ポイルサラダ・ポテトサラダ・ニラと卵の味噌汁・オレンジ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳 ホットケーキ 牛乳
28日 (木)	スイミング ふれあい広場	肉団子甘酢あんかけ添え・ほうれん草の白和え・わかめスープ・メロン	おかゆ・ほうれん草のペースト・ブロッコリーの刻み煮・スープ	ヨーグルト フルーツゼリー 牛乳
29日 (金)		サバと大根の煮物・三色ナムル・豚汁・メロン	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
30日 (土)		冷しゃぶサラダ・オクラ納豆・人参のしりしり・高野豆腐となめこの味噌汁・さくらんぼ	おかゆ・キャベツのペースト・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳 ヨーグルト

<< 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