6月 食育だより

令和 4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

曇り空が多くなり梅雨の気配を感じられる季節となりました。これから酢のものやさっぱりとしたメニューを取り入れて暑い夏に負けないような身体づくりをしていきたいと思います。
先月は給食部会からのアンケートにご協力頂きありがとうございました。この結果をもとに食育だよりからも家庭に寄り添えた情報発信に努めていきたいと思います。
梅雨時は食中毒が多くなる季節です。園でも十分な配慮をし給食を提供していきたいので、ご家庭でも手洗いの声かけをお願いいたします。

子どもに伝えたい食のマナー

**いただきます
ごちそうさま**

食事の前と食べ終わったあとに、食事作りに関わった人や命を分けてくれた食材への感謝を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

離乳食の悩み

口から出してしまうのはどうして?

理由としては、舌ざわりに慣れていないことや口の中に入ってきたものにびっくりしていることが考えられます。離乳食の初期は母乳やミルク以外の味や食感に出合っていく時期なので、「何がいけないんだろう……」などとあまり悩まず、少しずつ進めていきましょう。

子どもと学ぶ 食のコトバ

◆ エビでタイを釣る

釣りえさに小さなエビを使って、大きな高級魚のタイを釣るということから、小さなものを使って大きな得をするたとえとして使われます。たまたま運がよかったというよりは、自分からチャンスをつかむという意味合いが強いです。

時短☆キャベツとツナの温サラダ

先月の給食部会からのアンケートにて時短レシピを知りたいというお声を多数頂いたので今月は副菜時短レシピの紹介です。

材料
- キャベツ…1/4玉（約150ｇ）
- ツナ缶…１/2缶
- 人参…１/３本

☆酢…小さじ1弱
☆醤油…小さじ1
☆砂糖…小さじ1
☆ごま油…小さじ1

①キャベツをよく洗いざく切りに、人参は細切りにし耐熱容器にいれます
②①をふんわりラップし600wレンジで4分加熱します
③野菜からでた水を捨て油をきったツナ缶をいれます
④☆の調味料をいれ味をなじませたら完成です

季節の離乳食レシピ

キャベツの和風だしペースト

★材料（1人分）
キャベツ　10g
人参　　5g
出汁（昆布だしなど）　適量

★作り方
①人参とキャベツは洗います
②人参は皮をむいて半月切り、キャベツは小さめのざく切りにし柔らかく茹でます
③出汁を少しずつ加えながらすり、ペースト状になったら完成です

6月　予定献立のお知らせ

月　曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ（3時）
1日　(水)	コロッケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
2日　(木)	チキン南蛮・ほうれん草の白和え・春雨スープ・果物	おかゆ・ほうれん草の白和えペースト・玉ねぎの甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 豆腐ドーナッツ
3日　(金) 総合避難訓練	おでん・スタミナ納豆・バンバンジーサラダ・ひっつみ汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
4日　(土)	大根カレー・ジャーマンポテト・ボイルサラダ・えのきの味噌汁・果物	おかゆ・大根マッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
6日　(月)	ミートローフ温野菜添え・ほうれん草おかか和え・若竹汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
7日　(火)	テリヤキチキンほうれん草添え・マカロニサラダ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 チーズ揚げ
8日　(水)	鮭の塩焼き大根おろし添え・引き昆布煮・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・大根のおろし煮・人参の白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
9日　(木) スイミング さめっこ広場	鶏ささみカツ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・五目きんぴら・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
10日　(金) 習字教室	豚しゃぶサラダ・大根のそぼろ煮・ほうれん草のおひたし・せんべい汁・果物	おかゆ・トマトのだし煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
11日　(土)	チキンカレー・ボイルサラダ・ボイルウインナー・キノコ汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーの柔らか煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
13日　(月)	肉じゃが・白菜のおかか和え・納豆・豚汁・果物	おかゆ・大根のマッシュ・白菜の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
14日　(火) サッカー教室	唐揚げナポリタン添え・ボイルサラダ・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのだし煮・根菜の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 スコーン
15日　(水) 学びの教室	春巻きブロッコリー添え・ほうれん草の白和え・キノコと卵のスープ・果物	おかゆ・ほうれん草の白和えペースト・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
16日　(木) スイミング さめっこ広場	マーボー豆腐・チンジャオロース・わかめの酢のもの・麩のすまし汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 大学いも
17日　(金)	餃子と小松菜おひたし・もやしとハムの酢のもの・わかめスープ・果物	おかゆ・小松菜のペースト・白菜のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
18日　(土)	天ぷら・ほうれん草のおひたし・キャベツとツナの温サラダ・納豆・そうめん汁・果物	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・さつまいものペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
20日　(月)	しゅうまいブロッコリー添え・ナムル・高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・高野豆腐の柔らか煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
21日　(火)	タンドリーチキンマッシュポテト添え・春雨サラダ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツの味噌汁・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ホットケーキ
22日　(水) 誕生会	ひじきの炊き込みご飯・鶏の唐揚げ・フライドポテト・オクラフライ・ボイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・人参のだし煮・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
23日　(木) スイミング さめっこ広場	鮭の塩焼き大根おろし添え・ほうれん草のおひたし・高野豆腐の煮物・えのきの卵のワンタンスープ・果物	おかゆ・大根のおろし煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 サンドイッチ
24日　(金)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・ミネストローネ・果物	おかゆ・玉ねぎの甘煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
25日　(土) 参観日（きく組） 衛生害虫防除	ポークカレー・唐揚げ・バーベキュー・ボイルサラダ・若竹汁・ゼリー	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・根菜のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
27日　(月)	豆腐入り肉団子ブロッコリー添え・切り干し大根の煮物・わかめスープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
28日　(火) 歯科検診	野菜ラーメン・しゅうまい・小松菜の白和え・果物	おかゆ・根菜のうま煮・小松菜の白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 蒸しパン
29日　(水)	鮭フライ千切りキャベツ添え・ほうれん草のナムル・ふのりの味噌汁	おかゆ・キャベツの刻み煮・ほうれん草ペースト・すまし汁	菓子・牛乳	麦茶 フルーツゼリー
30日　(木) スイミング さめっこ広場	野菜の肉巻き温野菜添え・引き昆布煮・せんべい汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	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）

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
511kcal	19.5g	17.7g	519kcal	20.7g	18.8g