



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。先月は園で育てた二十日大根を収穫し、さっと湯がいて酢のものにしました。鮮やかなピンク色の酢のものに子ども達も喜んで食べていました。水分補給としてこまめに麦茶を飲むよう心掛けています。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。

夏に食べるものは？

今年の6月21日は夏至で、1年のうちで昼の時間がもっとも長い日です。夏至に食べられるものは地域によって異なります。関東地方では小麦で焼いたもち、関西地方ではタコ、福井県の一部ではサバを食べる風習があります。



今日は何の日？

6月6日は「梅の日」です。

室町時代末期に後奈良天皇が、京都の賀茂神社の祭礼で梅を奉納して祈ったという故事にちなみ、和歌山県の「紀州梅の会」が制定しました。

鶏の甘辛胡麻揚げ

行事食で人気の甘辛胡麻揚げです。写真は手羽を使用しますがモモ肉や胸肉でも代用できますので、ご家庭でも作ってみてくださいね。

材料

- ・鶏手羽中…約7～10本
- ・醤油…大さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・片栗粉…適量
- ・サラダ油…適量
- 甘辛タレ
- ・砂糖…大さじ3
- ・醤油…大さじ2
- ・酢…大さじ2
- ・水…大さじ2
- ・白ごま…大さじ1

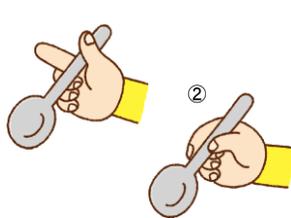


- ①鶏肉を醤油と酒で下味をつけておきます
- ②タレを混ぜ合わせレンジで温めます
- ③鶏肉の汁気をきり、片栗粉を少々つけ170℃くらいの油で3～4分ほど揚げます
- ④お肉の油を切ったらタレを絡め合わせて完成です

子どもに伝える食事のマナー

スプーン・フォークの持ち方

スプーンやフォークを使うのは、最初は使いやすい手のひら握りでいいですが、2歳半くらいを目安に正しい持ち方である鉛筆持ちに移行していきましょう。まず親指と人差し指を立ててピストルの形をつくり、その形からスプーン（フォーク）を指でつまむように持ちます。親指・人差し指・中指でスプーン（フォーク）をしっかり支えることができれば、鉛筆持ちの完成です。



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 (土)	ちくわ天・いも天・ほうれん草おひたし・納豆・そうめん汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・さつまいものペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
3日 (月)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・キノコ汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・キャベツのすり煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
4日 (火)	鶏と大根の煮物・三色納豆・引き昆布煮・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のマッシュ・ほうれん草のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
5日 (水)	厚揚げのはきみ焼きマカロニサラダ添え・小松菜の白和え・ニラと卵の味噌汁・果物	おかゆ・小松菜の白和えペースト・人参のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
6日 (木)	ボークカレー・ブロッコリーのおかか和え・ポイルウインナー・コンソメスープ・果物	おかゆ・根菜のマッシュ・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア 菓子
7日 (金)	鮭フライ千切りキャベツ添え・春雨サラダ・キノコと卵のスープ・果物	おかゆ・キャベツのすり煮・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 チーズ揚げ
8日 (土)	煮込みハンバーグサラダスパゲティ添え・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・根菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
10日 (月)	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・ひじきの炒り煮・キャベツとえきの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 スコーン
11日 (火)	豆腐ハンバーグ温野菜添え・ポテトサラダ・かぶの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
12日 (水)	大根カレー・ジャーマンポテト・コールスローサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・大根のだし煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
13日 (木)	肉団子ナポリタン添え・ほうれん草の胡麻和え・春雨スープ・果物	おかゆ・ほうれん草のすり煮・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ミルクココア 菓子
14日 (金)	野菜の肉巻きサラダスパゲティ添え・ほうれん草のなめたけ和え・卵スープ・果物	おかゆ・人参の甘煮・ほうれん草のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
15日 (土)	じゃじゃ麺・ユウリンチ・ポイルサラダ・わかめスープ・ゼリー	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・根菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
17日 (月)	かぼちゃコロッケ千切りキャベツ添え・ほうれん草のおかか和え・キノコ汁・果物	おかゆ・かぼちゃのうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
18日 (火)	肉じゃが・納豆・春雨サラダ・せんべい汁・果物	おかゆ・肉じゃがの柔らか風煮・キャベツのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
19日 (水)	鮭の塩焼きほうれん草おひたし添え・ひじき煮・すいとん汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
20日 (木)	チキンカレー・ポイルウインナー・キャベツとハムのサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ミルクココア 菓子
21日 (金)	春巻き・ほうれん草のなめたけ和え・野菜ラーメン・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 大学いも 菓子
22日 (土)	テリヤキチキンナポリタン添え・ポイルサラダ・シチュー・ゼリー	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・根菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
24日 (月)	ツナとコーンのコロケ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・豆腐とわかめの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 蒸しパン 菓子
25日 (火)	マーボー豆腐・パンパnjuーサラダ・引き昆布煮・キノコ汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・人参のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
26日 (水)	人参の肉巻き揚げ・ほうれん草とコーンのナムル・春雨スープ・果物	おかゆ・人参の甘煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ ミルクココア 菓子
27日 (木)	タンドリーチキン温野菜添え・マカロニサラダ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・キャベツのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ヤクルト 菓子
28日 (金)	ひじきご飯・鶏の甘辛胡麻揚げ・フライドポテト・焼きそば・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものうま煮・ブロッコリーのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
29日 (土)	おでん・ほうれん草の白和え・豚汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	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)

前期平均栄養価(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
548kcal	20.2g	17g	608kcal	25g	16.9g