

6月の給食だより



認定こども園 藤枝橘幼稚園
小規模保育園 Orange Egg
令和4年5月31日

梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの時期は、体力が落ちて体調がくずれやすくなります。はじめと温度があがってくるので、食中毒などの衛生管理には充分気を配りましょう。また、食欲もダウンしやすくなる時期でもあります。こまめな水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持していきましょう。そして、6月は歯の衛生月間です。口のケアをすることは、おいしく食事をするためにもとても大切です。普段の歯みがきタイムや食生活を今月は見直してみましよう。



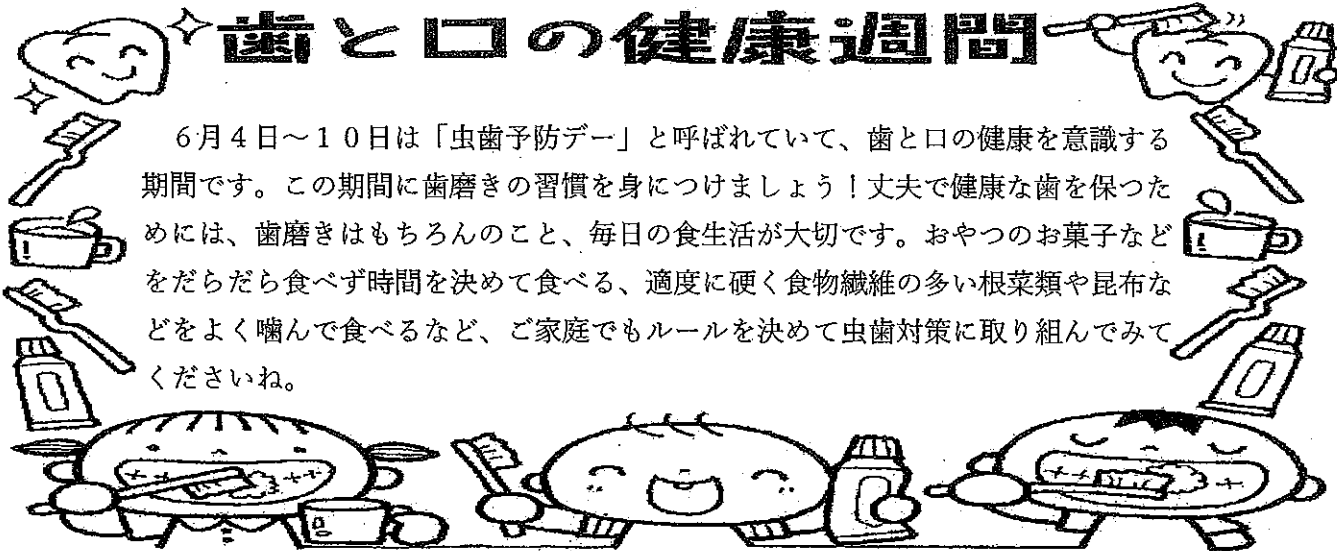
よく噛んで食べることは、体によい働きがあります。味がよくわかるので、食事一段とおいしく感じます。普段から意識して、しっかり噛んで食事をしてみましょう。よく噛んで食べるための工夫は2つあります。

1つめは、急いで食べないことです。ゆっくりと味わって食べましょう。特に噛みごたえがある食べ物は、ひと口30回を目安によく噛んでくださいね。

2つめは、飲み物で流し込まないことです。食べ物が口の中に入っているときは、なるべく飲み物をとらないようにしましょう。流し込むように食べると、食べ物が小さくならないうちに胃に運ばれてしまうので消化によくありません。肥満にもつながるため注意しましょう。

歯と口の健康週間

6月4日～10日は「虫歯予防デー」と呼ばれていて、歯と口の健康を意識する期間です。この期間に歯磨きの習慣を身につけましょう！丈夫で健康な歯を保つためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。おやつのお菓子などをだらだら食べず時間を決めて食べる、適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べるなど、ご家庭でもルールを決めて虫歯対策に取り組んでみてくださいね。



Orange Egg 5月の食育の姿

そら豆のさや取りをしました。

ふわふわ感を指先で感じ感触を楽しみました。出てきたそら豆に「おおきいね！」と目を丸くする子もいました。そら豆を取り出すと皮がへこんでいることに気づいた子は出した豆をまた戻して楽しむ姿もありました。「もっとやりたい！」とあっという間に終わってしまいました。給食ではそら豆が小さくなっていたので「みんなのむいたそら豆だよ」と伝えても「??？」と不思議そうな表情の子もいました。



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (水)	厚揚げとひき肉の中華炒め もやしの酢の物 にらたまスープ	砂糖、油、片栗粉、米	生揚げ、豚ひき肉、卵(液卵)	緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ、にら、しょうが、すりごま	ケチャップ、酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	212 kcal 13.7 g 13.0 g 151 mg
02 (木)	鶏肉のオーロラソース キャベツのゆかり和え みそ汁(玉ねぎ・あげ)	小麦粉、マヨネーズ、米	鶏むね肉(皮付)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、菜ねぎ	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	163 kcal 15.0 g 7.8 g 32 mg
03 (金)	青椒肉絲 中華サラダ わかめスープ(たまねぎ)	砂糖、片栗粉、ごま油、米	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、ごま、カットわかめ	中華だしの素、酢、しょうゆ、食塩、おろししょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	206 kcal 8.8 g 11.0 g 52 mg
07 (火)	豚肉とごぼうの卵とじ ほうれん草の磯あえ 豆腐のすまし汁	砂糖、油、米	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、卵(液卵)、木綿豆腐	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、菜ねぎ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	195 kcal 14.7 g 10.9 g 87 mg
08 (水)	肉じゃが(豚肉) にんじんのごまあえ みそ汁(もやし・あげ)	じゃがいも、油、砂糖、米	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、にんじん、たまねぎ、ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	173 kcal 9.4 g 8.9 g 53 mg
09 (木)	中華風ローストチキン ツナと胡瓜の酢の物 中華スープ	砂糖、片栗粉、ごま油、米	鶏もも肉(皮付き)、卵(液卵)、ツナ油漬	きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、中華だしの素、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	214 kcal 15.9 g 14.5 g 34 mg
10 (金)	豆腐の野菜そぼろ煮 ポテトサラダ(ハム) 麩のすまし汁(えのき)	じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、焼ふ、砂糖、米	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム	ごまつな、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ、コーン、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	209 kcal 11.2 g 13.0 g 132 mg
13 (月)	白身魚の香草パン粉焼き わかめとコーンのサラダ 彩りスープ	パン粉、小麦粉、はるさめ、バター、油、砂糖、米	しいら、卵、ベーコン、粉チーズ	にんじん、コーン、きゅうり、キャベツ、ほうれん草、カットわかめ	酢、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	180 kcal 13.3 g 8.2 g 72 mg
14 (火)	ブルコギ きゃべつの甘酢和え たまごスープ(はるさめ)	砂糖、はるさめ、ごま油、米	豚肉(肩ロース)、卵(液卵)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しいたけ、にら	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、おろしにんにく、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	179 kcal 9.6 g 10.9 g 35 mg
15 (水)	雷豆腐 きゅうりのカリカリ漬け 中華風コーンスープ	砂糖、片栗粉、ごま油、油、米	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、きゅうり、クリームコーン缶、板こんにゃく、にんじん、しいたけ、ごま、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、中華だしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	214 kcal 10.7 g 11.1 g 100 mg
16 (木)	鶏肉のごま照り焼き 納豆サラダ 豆腐みそ汁(あげ)	小麦粉、砂糖、油、ごま油、米	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ	きゅうり、にんじん、万能ねぎ、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	239 kcal 18.1 g 14.9 g 106 mg
17 (金)	ほうれん草のキッシュ 春雨サラダ えのきとにんじんのスープ	はるさめ、砂糖、バター、ごま油、米	卵(液卵)、生クリーム、ベーコン、チーズ、ハム	ほうれん草、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、菜ねぎ	酢、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	234 kcal 10.1 g 17.4 g 109 mg
20 (月)	ハヤシチュー もやしサラダ	じゃがいも、砂糖、米	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ツナ油漬	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、しめじ	ハヤシルー、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	205 kcal 9.8 g 11.3 g 22 mg
21 (火)	厚揚げのうま煮 ひじきのおかかサラダ すまし汁(にら・にんじん)	マヨネーズ(全卵型)、砂糖、片栗粉、ごま油、米	生揚げ、豚肉(もも)、かまぼこ、かつお節	にんじん、にら、きゅうり、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、おろしにんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	193 kcal 12.9 g 12.4 g 198 mg
22 (水)	豚肉とたまねぎのカレー炒め マゼドアンサラダ きのこのスープ	じゃがいも、油、マヨネーズ(全卵型)、片栗粉、米	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、ピーマン、しめじ	酒、食塩、洋風だしの素、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	197 kcal 8.8 g 13.2 g 17 mg
23 (木)	鶏肉の磯辺焼き ピーマンのツナあえ みそ汁(だいごん・あげ)	マヨネーズ(全卵型)、砂糖、米	鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいごん、ピーマン、にんじん、ねりごま、あおのり	かつお・昆布だし汁、食塩、酢、しょうゆ、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	235 kcal 15.0 g 18.1 g 52 mg
24 (金)	ジャーマンオムレツ キャベツとチーズのサラダ えのきとまよしのスープ	じゃがいも、マヨネーズ、油、バター、砂糖、米	卵(液卵)、牛乳、チーズ、ベーコン、ハム	キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、赤ピーマン、菜ねぎ	ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	212 kcal 11.4 g 14.1 g 110 mg
27 (月)	チャプチェ きゅうりの甘酢和え なめこスープ	はるさめ、砂糖、油、片栗粉、米	豚肉(ロース・皮下脂肪なし)	きゅうり、ピーマン、にんじん、なめこ、ほうれん草、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ	酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	151 kcal 10.1 g 6.8 g 34 mg
28 (火)	豚肉とキャベツの味噌炒め 切干大根のサラダ(ツナ) かきたま汁	砂糖、片栗粉、油、米	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、卵(液卵)、木綿豆腐、ツナ油漬、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、切り干しだいごん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	203 kcal 14.3 g 12.0 g 75 mg
29 (水)	油麩の卵とじ ひじきとツナのサラダ えのきのすまし汁	じゃがいも、油麩、マヨネーズ、砂糖、ごま油、片栗粉、米	卵(液卵)、鶏むね肉、ツナ油漬	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ひじき、すりごま、菜ねぎ、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、和風だしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	176 kcal 12.1 g 9.1 g 59 mg
30 (木)	鶏の唐揚げ マカロニサラダ けんちん汁	マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、油、ごま油、米	鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ、ハム、油揚げ	だいごん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	285 kcal 20.2 g 15.1 g 123 mg

※都合により献立や材料が変更になることがあります。