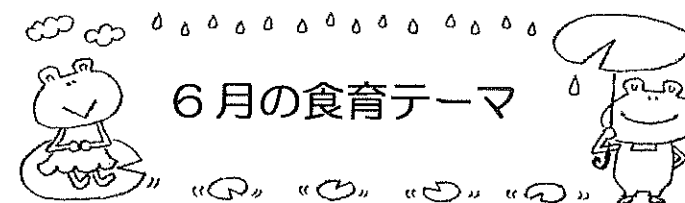


6月いただきますだよ

2023.5.31
せんにしのおか

	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	木	・ぎゅうにくのあまからに ・アスパラガスのソテー	・ぎゅうにゅう ・シュガートースト	・スキムミルク ・おからケーキ
2	金	・しろみさかなのちゅうかふうなんばんづけ ・ほうれんそうともやしのナムル	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・プリン
3	土	・やきそば ・ごまあえ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちゃ ・シュガーパイ
4	日			
5	月	・オムレツ ・キャロットグラッセ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・もちもちパン
6	火	・さばのみそやき ・なっとうあえ	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・おちゃ ・レアヨーグルトケーキ
7	水	・ブルコギ ・かぼちゃのオイルやき	・ぎゅうにゅう ・いちごクリームパン	・スキムミルク ・ドーナツ
8	木	・さかなのなんぶやき ・すのもの	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・グレープゼリー
9	金	・タコライス ・やさいサラダ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・マールカオ
10	土	・やきにく ・フライドおさつ	・ぎゅうにゅう ・むしパン	・おちゃ ・コンソメポップコーン
11	日			
12	月	・とりにくのてりに ・だいこんときゅうりのばいにくあえ	・ぎゅうにゅう ・ビスケットサンド	・スキムミルク ・レモンバウンドケーキ
13	火	・さけのオーロラソースがけ ・キャロットグラッセ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・ラスク
14	水	・NEW!ぶたにくとなすのスタミナいため ・ひやしトマト	・ぎゅうにゅう ・ココナッツサブレ	・おちゃ ・NEWヨーグルトいちごゼリー
15	木	・ぎゅうどん ・ちくわとやさいのしおこんぶあえ	・ぎゅうにゅう ・ピザクラッカー	・スキムミルク ・チョコレートケーキ
16	金	・さかなのすぶたふう ・たんざくサラダ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしパン	・スキムミルク ・ぐるぐるあんこパイ
17	土	・ハッシュドビーフ ・ツナサラダ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・おちゃ ・シュガートースト
18	日			
19	月	・さかなのバターしょうゆやき ・さつまいものあまに	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・ヨーグルトパン
20	火	・NEW!とりにくのあまからカレーだれ ・コールスロー	・ぎゅうにゅう ・チーズむしパン	・スキムミルク ・あおりんごゼリー
21	水	・ホイコーロー ・はるさめサラダ	・ぎゅうにゅう ・きなこラスク	・おちゃ ・フルーチェ
22	木	・コーンピラフ ・なすときのこのトマトスパゲティ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・マフィン
23	金	・さばのしおやき ・ほうれんそうとコーンのあえもの	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
24	土	・ポークビーンズ ・キャベツのレモンずあえ	・ぎゅうにゅう ・さつまいもパイ	・おちゃ ・まっちゃんおぐらむしパン
25	日			
26	月	ランチ動画撮影 ・さかなのかばやき	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・オニオンツナトースト
27	火	ランチ動画撮影 ・カレー	・ぎゅうにゅう ・パンブキンむしパン	・スキムミルク ・りんごケーキ
28	水	ランチ動画撮影 ・さかなのチーズやき	・ぎゅうにゅう ・みかんケーキ	・スキムミルク ・ディアマントクッキー
29	木	ランチ動画撮影 ・なすのにくみそどん	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・マドレーヌ
30	金	ランチ動画撮影 ・レバーチップ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・スキムミルク ・フルーツポンチ

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



6月の食育テーマ

夏の食べ物を知ろう！

過ごしやすい季節も過ぎ、これからたくさん雨の降る梅雨に入ります。

朝晩の気温差もあり、衣服の調節が難しい季節です。子どもたちが夏の日ざしに負けず、いきいきと遊ぶためにもこまめに水分補給をし、水分をたくさん含む夏野菜や果物を食べて元気いっぱいにしていきましょう！

6月の食育テーマは、「夏のたべものをしよう」です。

夏野菜には、きゅうり、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があり、汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、この季節のだるさや疲れを取ってくれます。また、夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターでも手軽に作ることができます。子どもたちと苗を植えたり、毎日お水をあげたりして、美味しく実った野菜と一緒に食べると、より美味しさが感じられそうですね！



◎トマト・・・美肌効果のあるビタミンCや、老化を抑制するビタミンEなどが豊富です。赤色の色素成分であるリコピンは熱に強いので、加熱調理して食べることで摂取効率が高まります。

◎ナス・・・ナスは油と相性がいいため炒め物や、揚げ物にして食べるのがおすすめです。ナスに含まれるポリフェノールには、抗酸化力があり、体の老化や生活習慣病、がんの予防にも効果があります。

管理栄養士 青瀧千帆



せんにし野菜の園

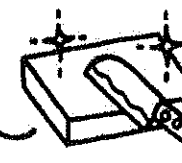
畑では、くじら組さんが植えてくれたさつまいもやジャガイモが大きく成長しています。
また、夏に向けて、いるか組さんとトマトを植えました。これからトマトにスイカ、キュウリなど、みずみずしくておいしい夏野菜がたくさん実る季節がやってきます。
太陽に向かってぐんぐん育っていく野菜たちの成長をぜひ子どもたちと一緒に覗いてみてくださいね！



食中毒に気をつけよう！

6月は気温や湿度が高くなり、食中毒が増える時期です。
手洗いをするときは、石鹸をつけて丁寧に洗うようにしましょう。また体調を崩したり、抵抗力が弱くなっている時期は、食中毒は起こりやすいです。しっかり体調管理をして、みんなで食中毒予防をしましょう！

- ① 手や調理器具は清潔にする
- ② 肉や魚を切ったまな板や包丁はきれいに洗う
- ③ 細菌は熱に弱いので、しっかり加熱する
- ④ 菌を増やさないように、食品を適切な温度に保つ
- ⑤ 生鮮食品は新鮮なものを使う



☆6月のお誕生日会メニュー☆

☆コーンピラフ

☆コロケ

☆なすときのこのトマトスパゲティ

☆パプリカのカラフル和え

☆キウイフルーツ

今月は彩り豊かな夏野菜をたくさん使った洋食メニューにコロケが登場します！
おたのしみに！！

