

6月



足近保育園

令和6年5月31日

朝晩と日中の温度差が激しい日が続いていますね。体調を崩す子が増える季節ですので、風邪など引かないよう体調管理には十分に気をつけてください。

今年は暖かかったので、GW前から園の畑のイチゴも真っ赤に実り、毎日子どもたちが嬉しそうに摘む姿がたくさん見られました。かご一杯に採れた甘酸っぱいイチゴは子どもたちに大人気で、口のまわりを真っ赤にし、何度もおかわりして食べている子もいました。各クラスで甘いイチゴを使ってジャムやシャーベット、アイスにしたりクッキングにも挑戦し、とても喜んで食べる姿がみられました。

さて、少し前にはなりますが、持ち帰った新玉ねぎは美味しく食べていただけましたか？保育園でも毎日、新玉ねぎ（早生）や晩生の玉ねぎを給食で大量に使用しています。玉ねぎにはカリウムや食物繊維が豊富に含まれており、むくみ解消や便秘予防、血液サラサラ効果も期待できますので年間を通して積極的に食べたい野菜ですね☆
輪切りにした新玉ねぎをお皿に入れてレンジで加熱（あるいはフライパンで焼いて）かつお節をたっぷりとしょゆをかけて食べると玉ねぎの甘さに驚くと思います。是非お試しください。

保育園のじゃがいもが収穫できます
たくさん給食に使用します！！

あかのおさ

厚揚げと

主菜

じゃがいものそぼろ煮

材料(子ども1人分)

- 厚揚げ.....20g
- じゃがいも.....40g(2/5個)
- にんじん.....10g(1/10本)
- 玉ねぎ.....20g(1/10個)
- 油.....0.5g(小さじ1/8)
- 鶏ひき肉.....15g
- だし汁(かつお節・昆布)
.....30g(大さじ2)
- A 砂糖.....1.5g(小さじ1/2)
- しょう油.....3g(小さじ1/2)
- みりん.....0.6g(小さじ1/10)

作り方

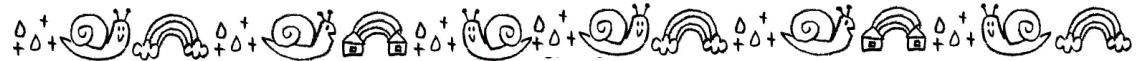
- 厚揚げは、湯をかけて油抜きをしてから1.5cm角に切る。
- じゃがいもは皮をむき2cm角に切って水にさらし、水気をきっておく。
- にんじんは厚さ5mmのいちょう切りにする。玉ねぎは幅1cmのくし切りにする。
- 鍋に油を熱して鶏肉を炒め、色が



変わったら③を入れて炒める。
④④にだし汁とA、①②を加えてやわらかくなるまで煮る。

エネルギー	114 kcal		
たんぱく質	6g	鉄	0.9mg
脂質	4.6g	食物繊維	1.3g
カルシウム	59mg	塩分相当量	0.5g

レシピ紹介☆



これから暑くなると食欲が落ちていきます。夏バテしない為に、また免疫力を高めるためにも今からビタミン、ミネラル、たんぱく質をたくさん摂取し、ウイルスに負けない元気な強い体を作っておくことが大切です。そのためにはよく寝てよく遊び、バランスよく何でも食べることが一番大切ですね！早寝早起きをして充実した朝ごはんを目指しましょう☆

「食育」ってなんだろう？

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力をはぐくむことです。園では子どもたちの豊かな食体験はもちろん、保護者のみなさまにも役立つ情報を提供していきます。



☆6月は食育月間です☆

食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し食育の一層の浸透を図っていきます。毎月19日は食育の日です。足近保育園では毎月19日だけに限らず、年間を通して食育について考えて活動しています。この機会に食育について家族で考えてみませんか？食事内容アンケートにご協力をお願いいたします。(6月中旬になったら配布させていただきます)

献立表

週に1度、発芽玄米入りごはんです。☆は手作りおやつです。

日	曜日	未満児おやつ	お昼	全園児おやつ	栄養価			日	曜日	未満児おやつ	お昼	全園児おやつ	栄養価				
					エネルギー	たんぱく質	脂質						エネルギー	たんぱく質	脂質		
3	月	牛乳 ジャムサンド	ごはん・鉄腕ハンバーグ	牛乳 ビスケット	521 Kcal	17	月	牛乳 蒸しパン	ごはん・グリルチキン	ヨーグルト ミニせんべい	520 Kcal	20.6 g	17.1 g	ポテトサラダ・味噌汁	21.5 g	13.4 g	オレンジ
			切り干し大根煮物・味噌汁		食パン・ジャム・鯖マヨ焼き				560 Kcal								
			オレンジ		豆サラダ・クリームスープ				16.5 g								
4	火	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん・鯖の味噌焼き	アシドミルク せんべい	523 Kcal	18	火	牛乳 バナナ	食パン・ジャム・鯖マヨ焼き	牛乳 せんべい	560 Kcal	13.7 g	11 g	豆サラダ・クリームスープ	16.9 g	16.9 g	ゼリー
			五目豆煮・味噌汁		プリン				16.5 g								
			ゼリー						16.9 g								
5	水	牛乳 豆乳餅	ごはん・大根のそぼろ煮	ヨーグルト せんべい	574 Kcal	19	水	牛乳 ホットケーキ	ごはん・鮭のパン粉焼き	牛乳 ビスケット	564 Kcal	24.7 g	15.4 g	じゃがいも煮物・かきたま汁	24.3 g	12.8 g	もも缶
			厚焼き玉子・味噌汁		ごはん・鮭のパン粉焼き				564 Kcal								
			もも缶		じゃがいも煮物・かきたま汁				24.3 g								
6	木	牛乳 ポーロ	ごはん・チキンオープン焼き	幼児牛乳 ☆じゃこトースト	512 Kcal	20	木	牛乳 せんべい	五目ごはん・肉団子	幼児牛乳 ☆ホットケーキ	522 Kcal	17.8 g	13.9 g	おかか和え・味噌汁	21.5 g	17.4 g	春雨サラダ・洋風スープ
			春雨サラダ・洋風スープ		セレクトデザート				17.4 g								
			バナナ						17.4 g								
7	金	牛乳 せんべい	ごはん・春巻き	鉄分ジュース せんべい	547 Kcal	21	金	牛乳 ポーロ	ごはん・はんぺんフライ	果物ジュース せんべい	585 Kcal	19.7 g	17.9 g	とうもろこしのサラダ・味噌汁	25.3 g	19.2 g	ヨーグルト
			ごぼうサラダ・味噌汁		ごはん・はんぺんフライ				585 Kcal								
			ヨーグルト		とうもろこしのサラダ・味噌汁				25.3 g								
10	月	牛乳 カミカミ昆布	ごはん・鯖タルタル焼き	牛乳 せんべい	523 Kcal	24	月	牛乳 ビスケット	ごはん・厚揚げのそぼろ煮	幼児牛乳 ☆いも餅	532 Kcal	23.1 g	16.7 g	酢の物・味噌汁	20.8 g	17.7 g	小粒がんも煮物・そうめん汁
			小粒がんも煮物・そうめん汁		酢の物・味噌汁				532 Kcal								
			バナナ		ヨーグルト				20.8 g								
11	火	牛乳 せんべい	野菜カレー・ウインナー	ヨーグルト せんべい	541 Kcal	25	火	牛乳 豆乳餅	ごはん・肉団子のあんかけ	ヨーグルト せんべい	578 Kcal	16.8 g	5.5 g	おかか和え・味噌汁	15.8 g	16.3 g	チーズの野菜サラダ
			チーズの野菜サラダ		ごはん・肉団子のあんかけ				578 Kcal								
			フルーツゼリー		おかか和え・味噌汁				15.8 g								
12	水	牛乳 バナナ	ごはん・焼肉風炒め物	牛乳 せんべい	573 Kcal	26	水	牛乳 カミカミ昆布	ごはん・鯖の味噌煮	牛乳 せんべい	552 Kcal	23.8 g	24.7 g	きんぴらごぼう・味噌汁	21.2 g	13.2 g	中華サラダ・味噌汁
			中華サラダ・味噌汁		ごはん・鯖の味噌煮				552 Kcal								
			オレンジ		きんぴらごぼう・味噌汁				21.2 g								
13	木	牛乳 ビスケット	ごはん・鮭のカレー焼き	幼児牛乳 ☆スコーン	545 Kcal	27	木	牛乳 せんべい	ハヤシライス・型抜きチーズ	アシドミルク せんべい	626 Kcal	22.5 g	15.8 g	ジャコサラダ	22.4 g	17 g	ごぼうサラダ・豆乳スープ
			ごぼうサラダ・豆乳スープ		ハヤシライス・型抜きチーズ				626 Kcal								
			パイン缶		ジャコサラダ				22.4 g								
14	金	牛乳 ジャムサンド	ごはん・エビカツ	ジョア せんべい	587 Kcal	28	金	牛乳 ジャムサンド	ごはん・白身フライ	ジョア せんべい	556 Kcal	16.1 g	18 g	じゃがいものきんぴら・豚汁	17.8 g	12.8 g	ゼリー
			キャベツの胡麻風味・味噌汁		ごはん・白身フライ				556 Kcal								
			ゼリー		じゃがいものきんぴら・豚汁				17.8 g								