6月 給食だより

足近保育園

令和５年５月30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少しのしょうゆをかけて食べると玉ねぎの甘さに驚くと思います。
是非お試し下さい。

保育園の枝豆が来月収穫できます
柔らかく茹でて給食にしています

みどりのおさら 副菜

枝豆入りポテトサラダ

材料（子ども１人分）

- じゃがいも……40ｇ（2/5個）
- にんじん……5ｇ
- パプリカ……10ｇ（1/10個）
- 枝豆……5ｇ
- A マヨネーズ……5ｇ（大さじ1/2弱）
- A 塩……0.1ｇ

作り方

1. じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。
2. にんじんは厚さ２㎜のいちょう切りにする。パプリカは６㎜角に切る。
3. 鍋に①がかぶるくらいの水を入れて、やわらかくなるまでゆでて取り出し、熱いうちにつぶして冷ましておく。
4. 鍋に②がかぶるくらいの水を入れてゆで、枝豆はゆでて軽くつぶす。
5. ボウルに③④とAを入れて混ぜ合わせる。

エネルギー（子ども１人分） 113 kcal

たんぱく質	2.9ｇ	鉄	2.4㎎
脂質	5.3ｇ	食物繊維	0.9ｇ
カルシウム	23㎎	食塩相当量	0.2ｇ

レシピ紹介☆（６月の給食で登場します）

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☆

旬の食材

枝豆

未成熟な大豆を収穫したもので、完熟すると大豆になります。塩ゆでしてそのまま食べてもおいしいですが、枝豆ごはんやかき揚げなどにすると一味違った楽しみ方ができます。豆類は誤嚥（ごえん）しやすいので、よく噛んで注意して食べましょう。

☆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。

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
1	木	牛乳 バナナ	ごはん・鰆の味噌焼き 切り干し大根煮物・八宝湯 オレンジ	牛乳 ☆豆乳蒸しパン	759 Kcal 35.4 g 26.4 g
2	金	牛乳 ビスケット	ごはん・から揚げ ごぼうサラダ・きのこすまし汁 もも缶	ジョア せんべい	642 Kcal 23.7 g 21.7 g
5	月	牛乳 ジャムサンド	ドライカレー・型抜きチーズ パリパリサラダ クラッシュゼリー	牛乳 せんべい	496 Kcal 10.3 g 7.6 g
6	火	牛乳 せんべい	ごはん・豆腐ハンバーグ スパゲッティサラダ・けんちん汁 バナナ	牛乳 クラッカー	610 Kcal 18 g 17.4 g
7	水	牛乳 バナナ	ごはん・鮭のみそ焼き キャベツサラダ・味噌汁 パイン缶	牛乳 ビスケット	568 Kcal 24 g 20.8 g
8	木	牛乳 カミカミ昆布	ごはん・しょうが焼き風炒め 小魚サラダ・味噌汁 ゼリー	牛乳 ☆チーズスコーン	618 Kcal 18.7 g 15.8 g
9	金	牛乳 せんべい	ごはん・クリームコロッケ 中華サラダ・エッグスープ ヨーグルト	りんごジュース せんべい	573 Kcal 22.2 g 11.8 g
12	月	牛乳 ホットケーキ	二色ごはん（鶏そぼろ・炒り卵） きゅうり浅漬け・そうめん汁 オレンジ	ヨーグルト ミニせんべい	605 Kcal 23.5 g 14.7 g
13	火	牛乳 クラッカー	ごはん・鰆のタルタル焼き 切り干し大根サラダ・味噌汁 手作りゼリー	牛乳 せんべい	553 Kcal 21.8 g 18.5 g
14	水	牛乳 ボーロ	ごはん・チキンオーブン焼き じゃこの和え物・味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ☆ジャコトースト	585 Kcal 24.3 g 18.5 g
15	木	牛乳 ビスケット	オムレツ・ミニオムレツ きゅうりのサラダ 野菜スープ・バナナ	ゼリー せんべい	502 Kcal 14.8 g 14.4 g
16	金	牛乳 バナナ	ごはん・ピーマン天ぷら さんまのおかか煮・豚汁 ゼリー	ジョア せんべい	577 Kcal 22.8 g 16.6 g
19	月	牛乳 せんべい	ごはん・豆腐の中華煮 つくね団子・レタスサラダ オレンジ	牛乳 ☆ホットケーキ	627 Kcal 26 g 14 g
20	火	牛乳 ボーロ	チャーハン・しゅうまい コーンサラダ・中華スープ レッドグローブ	牛乳 せんべい	452 Kcal 13.9 g 12.2 g
21	水	牛乳 せんべい	ごはん・鯖のカレー焼き ひじき煮物・すまし汁 バナナ	牛乳 クリームパン	564 Kcal 23.1 g 14.6 g
22	木	牛乳 バナナ	ごはん・ハンバーグきのこソース 海藻サラダ・味噌汁 パイン缶	牛乳 ビスケット	523 Kcal 19.1 g 15.2 g
23	金	牛乳 豆乳餅	ごはん・かぼちゃひき肉フライ ごぼうサラダ・味噌汁 メロン	幼児牛乳 せんべい	467 Kcal 12.5 g 8.5 g
26	月	牛乳 ビスケット	ごはん・ほうれん草のポテトグラタ ゴマ和え・野菜スープ グレープフルーツ	アシドミルク せんべい	571 Kcal 23.4 g 8.3 g
27	火	牛乳 ジャムサンド	ごはん・鮭の香草焼き 枝豆のポテトサラダ・味噌汁 バナナ	ヨーグルト ミニせんべい	522 Kcal 22.9 g 20.7 g
28	水	牛乳 バナナ	パン・オムレツ コーンサラダ・ポークビーンズ オレンジ	牛乳 プリン	616 Kcal 27 g 22 g
29	木	牛乳 せんべい	ごはん・鯖の味噌煮 春雨サラダ・味噌汁 もも缶	牛乳 ☆バナナサンド	596 Kcal 22.8 g 20.5 g
30	金	牛乳 ホットケーキ	ごはん・メンチカツ 茹で野菜・味噌汁 ヨーグルト	気になる野菜 せんべい	597 Kcal 21.9 g 21.3 g

献立は畑の都合上、多少変更もありますがいつも新鮮で豊かな野菜が給食にたくさん登場します。ご理解ご協力をお願いいたします。