

6月



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。是非お試しください。

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
おさる
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杯)
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2mmのいちよう切りにする。パプリカは6mm角に切る。
- ③鍋に①がかるいの水を入れて、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がかるいの水を入れてゆで、枝豆はゆでて透くつぶす。



⑤ボウルに①②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 塩 2.4g
脂肪 5.3g 食塩相当量 0.9g
カルシウム 23mg 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！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。豆類は頭屑しやすいので、よく洗って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。☆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 エネルギー たんぱく質 脂質	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・鯖のみそ焼き 大根煮物・ハ宝湯 オレンジ	牛乳 ☆豆乳蒸しパン	528 Kcal 23.7 g 13.8 g	16	金	牛乳 バナナ	ごはん・ピーマン天ぷら さんまおかか煮・豚汁 ゼリー	ジョア せんべい	527 Kcal 21.4 g 11.1 g
2	金	牛乳 ビスケット	ごはん・唐揚げ ごぼうサラダ・きのこ澄まし汁 ヨーグルト	ジョア せんべい	509 Kcal 25.6 g 10.3 g	19	月	牛乳 せんべい	ごはん・豆腐中華煮 つくね団子・レタスサラダ みかんゼリー	幼児牛乳 ☆ホットケーキ	507 Kcal 20.9 g 16.1 g
5	月	牛乳 ジャムサンド	ごはん・豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ・けんちん汁 バナナ	牛乳 せんべい	542 Kcal 19.1 g 13.6 g	20	火	牛乳 ボーロ	チャーハン・しゅうまい 大根サラダ・中華スープ レッドグロブ	牛乳 枝豆	525 Kcal 20 g 15.9 g
6	火	牛乳 せんべい	ドライカレー・型抜きチーズ 大根サラダ クラッシュゼリー	牛乳 ビスケット	559 Kcal 20.1 g 19.8 g	21	水	牛乳 せんべい	ごはん・鯖のカレー焼き ひじき煮物・味噌汁 バナナ	幼児牛乳 クッキー	521 Kcal 24.4 g 11.2 g
7	水	牛乳 バナナ	ごはん・鯖の西京焼き キャベツサラダ・味噌汁 パイン缶	牛乳 クッキー	502 Kcal 23.9 g 13.6 g	22	木	牛乳 バナナ	ごはん・ハンバーグきのこソー 海藻サラダ・味噌汁・トマト パイン缶	牛乳 バウムクーヘン	532 Kcal 18 g 16.8 g
8	木	牛乳 カミカミ昆布	ごはん・生姜焼き風炒め コーンサラダ・味噌汁 ゼリー	牛乳 ☆ほうれん草のケーキ	503 Kcal 16.7 g 15.7 g	23	金	牛乳 豆乳餅	ごはん・春巻き ごぼうサラダ・味噌汁・トマト メロン	幼児牛乳 クリームパン	514 Kcal 13.9 g 12.9 g
9	金	牛乳 せんべい	ごはん・クリームコロッケ 大根サラダ・エッグスープ ヨーグルト	リングジュース せんべい	521 Kcal 13 g 8.4 g	26	月	牛乳 ビスケット	ごはん・ミートグラタン 浅漬け・野菜スープ グレープフルーツ	アシドミルク せんべい	514 Kcal 17.6 g 11.4 g
12	月	牛乳 ホットケーキ	二色ごはん・そうめん汁 玉ねぎのオープン焼き オレンジ	ヨーグルト せんべい	535 Kcal 18.9 g 15.3 g	27	火	牛乳 ビスケット	ごはん・鯖の香草焼き 枝豆のポテサラ・味噌汁 トマト・オレンジ	ヨーグルト せんべい	506 Kcal 20.5 g 9.8 g
13	火	牛乳 ビスケット	ごはん・鯖タルタル焼き 大根サラダ・味噌汁 手作りゼリー	牛乳 せんべい	512 Kcal 19.2 g 13.7 g	28	水	牛乳 バナナ	パン・オムレツ コーンサラダ・ボークビーンズ トマト・バナナ	牛乳 プリン	554 Kcal 23.5 g 17.8 g
14	水	牛乳 ボーロ	ごはん・チキンオープン焼き ポテトサラダ・味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ☆じゃこトースト	531 Kcal 22.7 g 16.7 g	29	木	牛乳 せんべい	ごはん・鯖の味噌煮 だいこんサラダ・味噌汁 ミニトマト・すいか	牛乳 ☆バナナサンド	542 Kcal 21.3 g 16.7 g
15	木	牛乳 ビスケット	チキンライス・オムレツ 春雨サラダ・野菜スープ バナナ	ゼリー せんべい	531 Kcal 13.1 g 8.2 g	30	金	牛乳 ホットケーキ	ごはん・メンチカツ こふき芋・味噌汁・トマト ヨーグルト	気になる野菜 せんべい	516 Kcal 13.5 g 12.5 g