



6がつのこんだてひょう



令和5年 平田保育所

※青字は新作メニュー
★はかみかみメニュー



今月の食育目標は、6月4日の虫歯予防デーに合わせて『よく噛んで食べよう』です。そこで、今月の給食やおやつには噛みごたえのある食材（ごぼう・じゃこ・切干大根・大豆など）を多く取り入れています。よく噛むことは健康な体作りにとっても大切です。噛むことで、唾液がたくさん出て虫歯予防になったり、体温が上がって免疫力が高まったりします。よく噛んで食べ、丈夫な歯を作りましょう。ご家庭でも、一口で15～30回噛むことを目安にして、お子さんと一緒に『噛む』ことを意識してみてくださいね。

今月の食育目標

**よく噛んで
食べよう**

木	金
1 (午前のおやつ0・1・2歳児) ごまプリッツ お茶 ごはん/しめじのみそ汁 魚の南蛮漬け ブロッコリーの磯香和え 新じゃが芋の煮物 牛しぐれおにぎり 牛乳	2 節句会 かりかりいりこ お茶 ちまき/五百汁 鶏肉の梅しそ焼き ★はりはりなます デラウェア ツナしょうがおにぎり 牛乳

月	火	水	木	金
5 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのカレーソース和え 春雨の酢の物 いんげんのおかか和え 切干大根のみそ汁 カルシウムふりかけおにぎり パスタライズ牛乳	6 弁当の日 粉ふき芋 お茶 	7 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん/ほうれん草のみそ汁 魚のクリームコーン焼き カラフルサラダ ★揚げごぼう かわちばんかん 黒豆おにぎり 牛乳	8 ぱんだのびのび りすくすくの日 野菜クラッカー 牛乳 ごはん キッズマーボー キャベツの甘酢和え ♪フレッツの和風ツナ和え ニラ玉スープ 甘辛じゃが芋 牛乳	9 米粉クッキー お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き ★筑前煮 もやしのごま酢和え 南瓜のみそ汁/りんご ひじきおにぎり 牛乳
12 こあらびのび うさぎすくすくの日 いちごヨーグルト お茶 ごはん 鶏肉の照焼き 和風サラダ 焼きブロッコリー 厚揚げのみそ汁 炒り玄米おにぎり パスタライズ牛乳	13 きな粉かぼちゃ 牛乳 ごはん 魚の変わり焼き アスパラサラダ あらめの炒め煮 しじみのすまし汁 バエリア風ごはん 牛乳	14 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん/あごのつみれ汁 牛肉とごぼうの甘辛煮 ほうれん草の和え物 焼きパプリカ デラウェア 鶏そぼろおにぎり 牛乳	15 みたらし団子 牛乳 梅しそごはん 魚の衣焼き 白和え 南瓜の煮物 小松菜のみそ汁 あさりバターおにぎり 牛乳	16 誕生会 豆乳スープ お茶 ドライカレー スティック野菜 (ツナチーズディップ添え) ベイクドポテト メロン 米粉のケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳
19 麩の青のリスナック パスタライズ牛乳 ごはん ぎせい豆腐 ★きゅうりの中華漬け ミニトマト 春雨スープ 昆布ごはん パスタライズ牛乳	20 人参プリッツ 牛乳 ごはん/えのきのみそ汁 魚の煮付け ブロッコリーのごま和え ササミの梅だれ和え デラウェア 炊き込みごはん 牛乳	21 ぞうのびのび ひよこすくすくの日 煮豆 牛乳 ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 おからサラダ アスパラの桜えび和え なめこ汁 ★たこおにぎり 牛乳	22 ぱりぱりせんべい お茶 親子丼 ★まめなサラダ 焼き南瓜 麩のみそ汁 りんご 焼きビーフン 牛乳	23 きな粉マカロニ 牛乳 ごはん じゃが芋の肉みそグラタン フレッツのサラダ ★ごぼうサラダ あさりのすまし汁 ♪天かすおにぎり 牛乳
26 煮昆布 お茶 ごはん 鶏肉の磯焼き ★かみかみサラダ いんげんのごま和え 油揚げのみそ汁/夏みかん レタスチャーハン パスタライズ牛乳	27 もちもちおから 牛乳 ごはん 春巻き 納豆和え ボイルブロッコリー わかめのみそ汁 洋風じゃが芋もち 牛乳	28 りんご 牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜のごまドレッシング和え 大豆とひじきの煮物 はんぺん汁 お焼きごはん 牛乳	29 チーズ お茶 ごはん 魚のねぎソース 小松菜のコーン和え 切干大根の煮物 豆乳入りみそ汁 黒米おにぎり 牛乳	30 黒ごませんべい 牛乳 ごはん 厚焼き卵 キャベツの和え物 煮豆 じゃが芋のみそ汁 新茶のふりかけおにぎり 牛乳

おいしかったよ！「こどもの日献立」



5月9日は「こどもの日献立」でした。子どもたちの健やかな成長を願い、給食とおやつを作りました。給食は『こいのぼり寿司』、おやつは子どもたちの好きな『アンパンマンクッキー』のメニューでした。お皿に盛りつけてある大きな『こいのぼり寿司』を見ると、目を丸くして「うろこがたくさんついているね」「このこいのぼりは、うろこいっぱい野菜がたくさん乗ってていい丈夫だね」と興味津々な様子でした。アンパンマンクッキーは、子どもたちに大人気！「僕のアンパンマンは目が大きいよ」と、焼きたてのクッキーを大切に食べる姿を見て、私たち調理担当者はとても温かい気持ちになりました。



6月21日は夏至です



夏至とは1年で最も昼の時間が長い日のことをいいます。島根県では、とれたての麦を団子にして食べる習慣が残っている地域があるようです。関西地方では、田植えの時期と重なる夏至に、豊作を願ってタコを食べる風習があります。これは、稲がタコの足のように四方八方にしっかりと根を張るといった意味が込められています。今月は夏至の日のおやつに「たこおにぎり」を食べます。

ひみこの食育標語

ひみこのはがいで
「よく噛む」8大効用