6月の献立 & 給食だより

令和3年5月31日発行
太陽保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付		1日	2日	3日	4日
昼食		しそもみご玉米 高野豆腐の卵とじ 食塩のしらす和え さつまいものみそ汁・イリコ	黒ゴマパン 春雨サラダ 卵スープ イリコ	大豆玉米 白ざしの空揚げ・キャベツ 玉ねぎなます まいたけのみそ汁	シーチキン玉米 じゃがいものレンジピラ ピーマンのツナ和え 大根のみそ汁・イリコ
離乳食	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・豆腐・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし	おかゆ・煮魚・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ	ちんちんパン・お茶	クレープゼリー・お茶	ポンデケージ・お茶	じゃこのりのピザ・お茶	ポンデケーナッツ・お茶
日付	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	米の混炊 インゲンのゴマ和え イリコ	かぼちゃパン ビーンズサラダ カレースープ イリコ	ひじき玉米 切干大根味噌バター炒め 三色お浸し まるめん麩のみそ汁・イリコ	チクタクライス きゅうりのゆかり和え パセナ まるめのみそ汁・イリコ	海苔玉米 野菜風 キャベツのお浸し 長ネギのみそ汁・イリコ
離乳食	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・豆腐・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし・パセナ	おかゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ	和のラスク・スキムミルク	オレンジゼリー・お茶	シャムサンド・お茶	フライドポテト・お茶	わらび餅・お茶
日付	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	高菜チャーハン 中華figサラダ わかめ卵スープ イリコ	小豆玉米 豚肉のフライ・キャベツ もりもとエビの卵の物 しめじのみそ汁・イリコ	チーズパン コールスローサラダ 中華クリームスープ イリコ	塩キ玉米 筑前煮 ツナサラダ キャベツのみそ汁・イリコ	わかめ玉米 五目ひじき キャベツとあげの卵とじ エリンギのみそ汁・イリコ
離乳食	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・煮豆・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ	カルピスゼリー・お茶	ポップコーン・豆乳	フルーツヨーグルト・お茶	豆乳ケーキ・お茶	りんごゼリー・お茶
日付	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	しそもみご玉米 きんぴらごぼう ほうれん草としめじのお浸し 大根のみそ汁・イリコ	野菜カレー ゆで卵 ブロッコリー イリコ	黒豆玉米 高野豆腐の揚げ浸し 酢の物 さつまいものみそ汁・イリコ	レーズンパン グルテンフライドポテトサラダ サーモンクリームスープ イリコ	五目そうめん なすの型小物 黄桃缶 イリコ
離乳食	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・煮魚・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし・黄桃缶
おやつ	ハイチュウ・お茶	パイナップル・お茶	スイートポテト・お茶	マルニーズポンテ・お茶	クッキー・お茶
日付	28日	29日	30日		
昼食	梅干玉米 じゃが芋のそぼろ煮 こぼうサラダ にゅうめんのみそ汁・イリコ	麩玉米 五目大豆 ほうれん草のお浸し じゃが芋のみそ汁・イリコ	ケチャップライス にんじんエビフライ風・キャベツ コンソメスープ イリコ		
離乳食	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・煮豆・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし		
おやつ	フルーツゼリー・お茶	フレンチトースト・お茶	ヨーグルト・オレンジジュース		

6月は食育月間です

「食育月間は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきます・ごちそうさまでした」を実践してみましょう。また食に関する絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだりと、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみてはいかがでしょうか。

旬の食材 梅

ももと同じバラ科サクラ属の果実ですが食してもすくうちが、強い酸味があるのが特徴です。古くから梅干しなどの材料として楽しまれてきました。果肉は食中毒シンドロームの症状を抑える効果があるとされるクエン酸が豊富に含まれています。旨味も特多が短く、お風邪薬のもとやいのや、購入直は早めに加工するといいです。

咀しゃくの大切さ

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？　噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、体にうれしいことがいっぱいです。

- 肥満予防
- 集中力・記憶力アップ
- むし歯予防
- 言語の発達・発音アップ

普通の時間が取れたら、ゆっくりとかみます。どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「かむかむ」よく噛んで食べると言いことなるよ。などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。