

6月 給食だより

令和6年度
小中島保育園

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

歯は食べものをしっかりかむためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べるとあごの発育にもつながり、その他にもよくかむことによって脳の中の満腹中枢が刺激されて食べすぎを防いでくれたり、あごの筋肉を動かすことにより脳の血流量が増え、脳を活性化してくれます。また、よく噛むと唾液が出て食べものを飲み込みやすくなり、消化・吸収を助け、虫歯予防にもなります。ゆっくりとよく噛んで、味わって食べることを心がけましょう。

みどり色の食べ物の役割を知ろう！

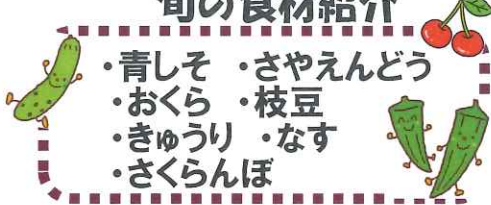
みどりの食べものには、食物繊維とビタミンが含まれており、からだの調子を整えてくれる働きがあります。お通じを良くしたり、お腹のなかをきれいにしてくれます。ビタミン・ミネラルが豊富に含まれているので、できるだけ毎日摂るようにしましょう。

- ・緑黄色野菜 (ほうれん草・ピーマン・人参・とまとなど)
- ・淡色野菜 (大根・キャベツ・玉ねぎ・もやし・なすなど)
- ・きのこ類・海藻・くだもの



旬の食材紹介

- ・青しそ
- ・さやえんどう
- ・おくら
- ・枝豆
- ・きゅうり
- ・なす
- ・さくらんぼ



食中毒に気をつけよう！

ジメジメした梅雨から夏にかけて食中毒が発生しやすくなります。お弁当などもしっかり食中毒予防をしていきましょう

- ・なるべく素手でさわらない
- ・よく火を通す
- ・生食材は避け、生野菜はしっかり水気をきる

～お知らせ～

- ◆20日は誕生会です。ごはんはいりません。
- ◆21日はお弁当日です。お弁当の準備をおねがいします。

今月のレシピ

<材料>

- ・小麦粉…20g
- ・クリームチーズ…10g
- ・バター…5g
- ・砂糖…2g
- ・砂糖…5g
- ・卵黄…少々
- ・ベーキングパウダー…少々
- ・卵…5g

<作り方>

- ①クリームチーズと砂糖2gを混ぜ、餡を作っておく
- ②バターと砂糖5gをクリーム状になるように混ぜる。次に溶いた卵を少しずつ入れながら混ぜる
- ③最後に小麦粉とベーキングパウダーをふるいながら入れ、混ぜこむ
- ④③の生地で①の餡を丸く包み、溶いた卵黄をはけなどを使って上に塗る
- ⑤170℃に予熱したオーブンで20分焼く



6月予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1
					トリニラ丼 味噌汁
					果物
3	4	5	6	7	8
豚肉の リンゴジャム焼き ひじきサラダ かえり	牛肉とインゲンの 炒め物 トマトと胡瓜の 塩昆布和え 果物	鶏肉の ごま味噌焼き 野菜の納豆和え 南瓜のチーズ焼き	魚のお好み焼き風 ツナと キャベツのマリネ トマト	カレー コールスローサラダ 果物	カル鉄チャーハン 野菜スープ
コーンフレーク	フライドポテト	黒糖蒸しパン	メルティフレーク	お菓子	果物
10	11	12	13	14 <small>らいおん組ごはん日</small>	15
炒り卵の ミートソースかけ 油揚げと 野菜のサラダ 粉吹き芋	レバーの甘辛煮 スパゲティサラダ 果物	洋風かき玉汁 肉と野菜の 変わり金平 トマト	冷しゃぶマリネ 切り昆布の当座煮 かえり	まさご揚げ インディアンサラダ 果物	なすとトマトの スパゲティ ゆで卵
黒ごまラスク	韓国風おにぎり	マカロニ安倍川	ドーナツ	あじさいゼリー	果物
17	18 <small>ぼんだ組ごはん日</small>	19	20 <small>誕生会</small>	21	22
凍り豆腐の とほろ煮 胡瓜とわかめの 酢の物 ししゃも	豚肉となすの 味噌炒め 小松菜のおかか和え 果物	ローストチキン 中華風 彩り野菜のソテー トマト	ピザバーグ マカロニサラダ ゆかりごはん 果物 レタス 人参甘煮 コンク ミニゼリー	お弁当日 	ホットドッグ コーンスープ
フレンチトースト	フロランタン	蒸しパン	ロールケーキ	バナナ	果物
24	25	26	27	28	29
鶏の照り焼き 竹輪とひじきの マヨネーズ和え 果物	魚と切干大根の 煮付け ジャーマンポテト トマト	肉じゃが もやしのナムル 果物	キャッシュ風卵焼き 青菜のオムライス炒め 焼き南瓜	厚揚げの チャンフルー 野菜の レモン醤油和え	焼きそば ゆで卵
牛乳もち	ジャムサンド	プリン	うずまきクッキー	フルーツ ヨーグルト	果物