



2022.6月号
加茂白百合幼稚園

梅雨の季節がやってきました。蒸し暑く感じる日も多くなって、体調を崩しやすくなります。季節の野菜などを取り入れ、なんでも食べて健康管理をしていきましょう。また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかりおこない、食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です

むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。

日ごろから“よく噛んで食べる”ことを意識してみましょう。

《むし歯を作らない食べ方》

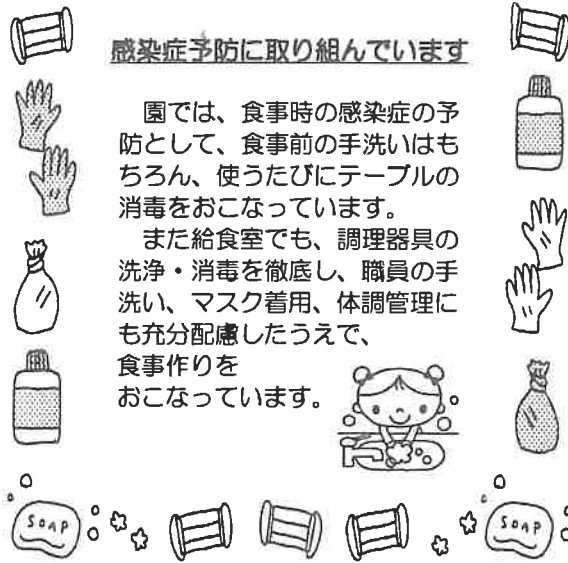
- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- 適度に硬く繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常に飲みすぎない。



感染症予防に取り組んでいます

園では、食事時の感染症の予防として、食事前の手洗いはもちろん、使うたびにテーブルの消毒をおこなっています。

また給食室でも、調理器具の洗浄・消毒を徹底し、職員の手洗い、マスク着用、体調管理にも充分配慮したうえで、食事作りをおこなっています。



お弁当作りのコツ

食べきれぬ分量を

お弁当の基本は主食・主菜・副菜を3・2・1の割合で、詰めすぎず、お子さんが食べきれぬ分量を入れましょう。お弁当箱が空っぽになったら、全部食べきれたという達成感が味わえます。お弁当箱のサイズも、成長に合わせて変えていけるといいですね。



レシピ紹介

「かれのいのかぼちゃ」

今月は、7日(火)のメニューから、「かれのいのかぼちゃ」を紹介いたします。魚の上にマッシュしたじゃが芋をのせることで、魚が苦手なお子さんにも食べやすいメニューです。ぜひご家庭でもお試しください♪

(大人2人と子ども2人分)

- 【材料】
- | | |
|-----------|------------|
| カラスカレイ 6切 | じゃが芋 200g |
| 塩 1つまみ | マヨネーズ 大さじ2 |
| | しょうゆ 小さじ1 |
| | 牛乳 大さじ1 |
| | 塩 1つまみ |
| | 砂糖 1つまみ |
| | かたくり粉 小さじ1 |
- 【作り方】
1. かれいに塩をふる。
 2. じゃが芋を蒸してつぶし、残りの調味料をすべて混ぜる。
 3. 1. に、2. をのせ、180℃のオーブンで焼き目がつくまで15～20分位焼いたら、できあがり。



月	火	水	木	金
<p>＜ちょうりっぷぐみ手作りおやつ＞</p> <p>1日(水) 麩のラスク 8日(水) さつまいもの甘煮 14日(火) レモンケーキ 22日(水) セサミクッキー 28日(火) いちごジャムサンド</p>		<p>1 コッパン (イチゴ&マーガリン) ミートボールト煮 きゅうりの ドレッシングサラダ 牛乳</p>	<p>2 ごはん とうふのすまし汁 鶏の海苔焼 さつまいもサラダ バナナ</p>	<p>3 ごはん かぼちゃのみぞれ汁 さけのチーズ焼 70℃コーン昆布サラダ オレンジ</p>
<p>＜おわかい＞</p> <p>22日(水)30日(木)は、 スプーンの用意をお願いします。</p>		<p>エネルギー(Kcal) 420 塩分(g) 2.3</p>	<p>エネルギー(Kcal) 336 塩分(g) 1.1</p>	<p>エネルギー(Kcal) 356 塩分(g) 1.3</p>
<p>6 ごはん 炒りとうふ ほうれん草の おかか和え 焼きのり(青のり) 牛乳</p>	<p>7 ごはん はんぺんのすまし汁 かれのいのかぼちゃ焼 ミモザサラダ ごまふりかけ</p>	<p>8 食パン やさいスープ マカロニのトマト煮 もも缶 牛乳</p>	<p>9 ごはん なすのみぞれ汁 松風焼 大豆とひじきの煮物 パン</p>	<p>10 ごはん 麩のすまし汁 さほのみぞ煮 アスパラのごま和え チーズ</p>
<p>エネルギー(Kcal) 458 塩分(g) 1.2</p>	<p>エネルギー(Kcal) 388 塩分(g) 1.5</p>	<p>エネルギー(Kcal) 444 塩分(g) 2.0</p>	<p>エネルギー(Kcal) 383 塩分(g) 1.6</p>	<p>エネルギー(Kcal) 375 塩分(g) 1.8</p>
<p>13 ごはん トマトスープ タンダーチキン ほうれん草グラタン バナナ</p>	<p>14 ごはん とん汁 さけの塩こうじ焼 コールスローサラダ ヨーグルト</p>	<p>15 塩バターパン かぼちゃのスープ きゃべつ入り メンチカツ オレンジ 牛乳</p>	<p>16 お弁当デー</p>	<p>17 わかめごはん とうふのかれーあん 青菜のしらす和え ジョア(いちご)</p>
<p>エネルギー(Kcal) 386 塩分(g) 1.4</p>	<p>エネルギー(Kcal) 383 塩分(g) 1.1</p>	<p>エネルギー(Kcal) 465 塩分(g) 1.8</p>		<p>エネルギー(Kcal) 366 塩分(g) 1.4</p>
<p>20 ごはん さつまいものみぞれ汁 いわしのみぞれ煮 (かれのいの煮付) はるさめのしょうゆ炒め 焼きのり(青のり)</p>	<p>21 ごはん マーボーなす 花やさいのサラダ チーズ むぎ茶</p>	<p>22 食パン 豆乳シチュー わかめサラダ パン 牛乳</p>	<p>23お誕生会メニュー ナポリタン やさいスープ 星のハンバーグ 粉ふきいも あじさいゼリー</p>	<p>24 ごはん 厚揚げのみぞれ汁 さほのごま照り焼 切干大根のうま煮 メロン</p>
<p>エネルギー(Kcal) 395 塩分(g) 1.3</p>	<p>エネルギー(Kcal) 408 塩分(g) 1.6</p>	<p>エネルギー(Kcal) 463 塩分(g) 2.4</p>	<p>エネルギー(Kcal) 395 塩分(g) 3.3</p>	<p>エネルギー(Kcal) 381 塩分(g) 1.4</p>
<p>27 ごはん 大根のみぞれ汁 ツナ入り厚焼卵 切昆布の煮物 オレンジ</p>	<p>28 ごはん 中華スープ 焼きしょうが もやしのナムル バナナ</p>	<p>29 お弁当デー</p>	<p>30 カレーライス 和風サラダ やさいジュース (白ぶどう&ほうれん草)</p>	
<p>エネルギー(Kcal) 361 塩分(g) 1.5</p>	<p>エネルギー(Kcal) 361 塩分(g) 1.3</p>		<p>エネルギー(Kcal) 406 塩分(g) 1.7</p>	

(お願い) 材料等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。