

食育だより 6月

平成30年5月25日発行

雨の季節になりました。気温と湿度が上がリ、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。



夏野菜を食べよう



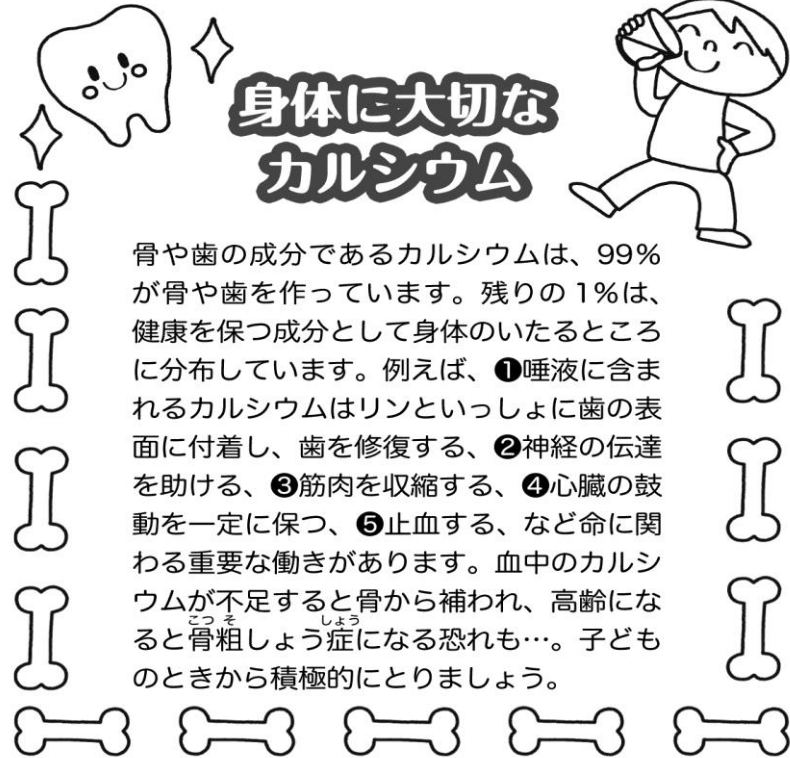
夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液中に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。



2018年6月

献立表

ははそノ森保育園

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	グリーンチャーハン オレンジ 梅風味蒸し鶏 もやしのすまし汁 ほうれん草のお浸し	牛乳 大学芋	さつまいも、米、砂糖、油、黒ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏肉(むね皮なし・焼)	オレンジ、ほうれん草、もやし、えのきたけ、にんじん、パセリ、ねぎ、しょうが、さやえんどう、う	麦茶 ビスケット
2 土	ナポリタンスパゲッティ ブロッコリーのサラダ	牛乳 ホットケーキ	スパゲティ、フレンチドレッシング、ホットケーキ粉、オリーブ油	ウインナーソーセージ、卵、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、にんじん	麦茶 せんべい
3 日						
4 月	オクラと夏野菜のドライカレー ワカメスープ ハムとレタスのサラダ キウイ	牛乳 プリン・ア・ラモード	米、砂糖、フレンチドレッシング、米粉、油	牛乳、卵、豚ひき肉、ハム、ホイップクリーム	キウイフルーツ、トマト、レタス、なす、ピーマン、ズッキーニ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマ	麦茶 せんべい
5 火	じゃが芋とグリーンアスパラガスのパスタ かぼちゃとエリンギのミートローフ コーンスープ メロンゼリー ミニトマト	麦茶 おいなりさん	米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油、ごま、オリーブ油、パン粉	豚ひき肉、豆乳、卵、油揚げ、粉チーズ、ベーコン	クリームコーン缶、ミニトマト、たまねぎ、コーン缶、かぼちゃ、エリンギ、ホールトマト缶詰、グリーン	麦茶 ヨーグルト
6 水	ご飯 バナナ 茄子と茗荷の味噌汁 鯖の竜田揚げ ひじきのベーコン炒め	牛乳 ビスケット	米、油、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	ひじき、バナナ、なす、たまねぎ、みょうが、ねぎ、しょうが、セロリ	麦茶 ふかし芋
7 木	ミートボールスパゲッティ 宝石ゼリー エビフライ グリーンサラダ バジタブルスープ	麦茶 メロンのショートケーキ	小麦粉、パン粉、砂糖、フレンチドレッシング、油、スパゲティ、オリーブ油	えび、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、バター、粉チーズ、絹	たまねぎ、ホールトマト缶詰、メロン(緑肉)、レタス、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、グリー	麦茶 卵ボーロ
8 金	ご飯 かじきとしめじのトマト煮 さやいんげんのごま和え 青梗菜の味噌汁	麦茶 グレープフルーツ	米、ホットケーキ粉、すりごま、砂糖、小麦粉、オリーブ油	かじき、牛乳、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、	いんげん、にんじん、グレープフルーツ、たまねぎ、しめじ、ねぎ、チンゲンサイ、ホールトマト缶	麦茶 飲むヨーグルト
9 土	カレーライス オレンジ	麦茶 お好み焼き	米、じゃがいも、小麦粉、ながいも、油	豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、干しえび、かつお節	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、ねぎ、あおのり	牛乳 クッキー
10 日						
11 月	きつねうどん 茄子の天ぷら リンゴのヨーグルトサラダ	麦茶 フルーツパンケーキ	ゆでうどん、ホットケーキ粉、油、小麦粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、ホイップクリーム、卵、油揚げ、かまぼこ、脱脂粉	バナナ、なす、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、りんご、みかん缶、ねぎ、にんじん、さくらんぼ缶、干	牛乳 ビスケット
12 火	ご飯 きぬさやと豆腐の味噌汁 きゅうりともやしのナムル ごぼうと豚肉の卵とじ煮	りんごジュース ツナきゅうサンド	米、食パン、マヨネーズ、ごま、ごま油	木綿豆腐、卵、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩	りんご濃縮果汁、ごぼう、もやし、にんじん、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	麦茶 卵ボーロ
13 水	炊き込みピビンパ 卵スープ キャベツと夏みかんのサラダ	牛乳 キウイの寒天	米、砂糖、フレンチドレッシング、ごま油	牛乳、豆乳、卵、鶏ひき肉	もやし、キャベツ、なつみかん、ごまつな、キウイフルーツ、ねぎ、にんじん、干しぶどう、カットわか	麦茶 ヨーグルト
14 木	パペロンチーノスパゲッティ 栄養満点BLTEスープ フルーツサラダ	麦茶 しらすとワカメのおにぎり	米、スパゲティ、じゃがいも、ごま、オリーブ油	ヨーグルト(加糖)、しらす干し、ベーコン、生クリーム、ゆで大豆、ウイ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、りんご、バナナ、パイン缶、にんじん、しめじ、えのきたけ、	麦茶 さつま芋
15 金	ご飯 春雨スープ 豆腐とエビの中華うま煮 きゅうりの酢の物	麦茶 フレッシュオレンジゼリー	米、ほろさめ、砂糖、ごま油、油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、しばえび	きゅうり、オレンジ、みかん缶、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、	麦茶 せんべい
16 土	焼きそば ブロッコリーサラダ	牛乳 プリン	焼きそばめん、砂糖、油	牛乳、卵、豚肉(ばら)、ちくわ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、レモン果汁、あおのり	麦茶 バナナ
17 日						
18 月	カレーライス ネギとワカメのスープ ゆで卵のオードブルサラダ グレープフルーツ	麦茶 バナナヨーグルト	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	卵、豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、みずな、ねぎ、	麦茶 せんべい
19 火	ウインナードック ミネストローネスープ グリーンサラダフレンチドレッシング グレープゼリー	牛乳 野菜スティック	コッペパン、じゃがいも、油、スパゲティ、マヨネーズ、すりごま	牛乳、フランクフルト、白みそ、豚ひき肉	キャベツ、レタス、にんじん、たまねぎ、トマト、ジュース缶、	麦茶 おかわおにぎり
20 水	ご飯 スナックえんどうと玉ねぎのサラダ和風ドレ ニラのかき玉汁 白身魚のソテーカレーバターじょうゆ 粉吹芋	牛乳 黒糖蒸しパン	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、小麦粉、油、黒砂糖、片栗粉、	牛乳、たら、卵、鶏さ身、バター	きゅうり、トマト、スナックえんどう、にら、キャベツ、たまねぎ	麦茶 オレンジゼリー
21 木	しょう油ラーメン もやしの入った野菜炒め バナナヨーグルト	オレンジジュース チーズトースト	生中華めん、食パン、マヨネーズ、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、とろけるチーズ、なると、卵	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、バナナ、ピーマン、	麦茶 ビスケット
22 金	ご飯 切り干し大根の煮物 ブロッコリーのシーフードあんかけ ピーチゼリー かぼちゃとスプラウトの味噌汁	麦茶 ヨーグルトサンデー	米、油、砂糖、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、米みそ(淡色辛みそ)、しぼえび、いか、凍り豆腐、油揚げ、かにかまぼこ	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、ブルーベリー、ジャム、スプ	麦茶 スティックパン
23 土	ハヤシライス にんじんサラダ	麦茶 ヨーグルト	米、じゃがいも、油、砂糖	牛肉(もも)、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム	牛乳 クッキー
24 日						
25 月	ひじきと枝豆のガバオライス 椎茸とミニトマトのスープ きゅうりのオニオンドレッシング バナナ	牛乳 ホットケーキ	ホットケーキ粉、フレンチドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマ	飲むヨーグルト
26 火	ご飯 水菜とワカメの味噌汁 ハンバーグデミグラスソース ニンジングラッセ	ポパイサラダ オレンジゼリー	米、食パン、パン粉、砂糖、油	豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、牛乳、とろけるチーズ、ウインナーソーセージ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、みずな、ピーマン、カットわかめ、ほうれん草	麦茶 せんべい
27 水	カレーうどん はんぺんとキャベツのマヨ和え 煮卵 グレープフルーツ	麦茶 パニライス	ゆでうどん、砂糖、片栗粉、ごま、マヨネーズ	卵、豚肉(肩ロース)、はんぺん、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、ねぎ	麦茶 ヨーグルト
28 木	ちらし寿司 とろろ昆布のすまし汁 鶏の唐揚げ 春雨サラダ	牛乳 フルーツあんみつ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま、焼ふ、はるさめ、すりごま、ごま油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、こしあん(砂糖添加)、卵、さけ(塩)	みかん缶、きゅうり、キウイフルーツ、にんじん、ねぎ、粉かんで	麦茶 卵ボーロ
29 金	茄子とセロリのミートソース じゃが芋のポターージュ レタスとピーンズ、カッターチーズのサラダ りんご	麦茶 シュガートースト	じゃがいも、スパゲティ、食パン、オリーブ油、砂糖、マーガリン	牛ひき肉、粉チーズ、大豆水煮缶、カッターチーズ	ホールトマト缶詰、セロリ、キャベツ、にんじん、なす、たまね	麦茶 せんべい
30 土	カレーライス グレープフルーツ	牛乳 せんべい	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、グレープフルーツ	麦茶 ヨーグルト
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー 542 kcal		鉄 2.4 mg		
		たんぱく質 19.0 g		カルシウム 238 mg		
		脂質 15.5 g		ビタミンC 45 mg		
		塩分 1.6 g		食物繊維 5 g		