

# 食育だより 6月

令和4年5月31日発行

6月は国の定める食育月間です。未就学児の食育では、食べる意欲を持たせることがポイントとなります。おいしく楽しくごはんを食べてもらえるように、園では今月調理実習でのカレー作りと、絵本給食「はらぺこあおむし」を行います。ご家庭でもお子さんに少しお手伝いをしてもらい一緒にクッキングをしてみたいかがでしょうか。



## 入梅いわし

入梅いわしとは、関東地方で梅雨のころに漁獲される脂が乗ったまいわしのことです。いわしは一年中日本の沿岸を回遊し、春から夏にかけて北上、秋から冬には南下します。いわしには、歯や骨の素となるカルシウムや、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれているため、成長期の子どもにオススメです。



## 食べる量が気になったら



食べる量には個人差がありますが、十分な栄養を摂取できるよう、気をつけたいもの。子どもの食の細さが気になる場合は、おなかがすくことを実感させるのが一番です。食事とおやつを時間をしっかり空け、体を動かして遊ぶ工夫を。無理に食べさせるのではなく、「食べたい」という気持ちになることが大切です。おやつは、スナック菓子ではなく、おにぎりやふかしの炭水化物が果物がおすすです。逆に、食べすぎが気になる場合は、おかわりは2杯までに。食材を大きく切ったり、硬めにゆでたりすると、かむ回数が増えて、満腹感が得られるようになります。



2022年06月

# 献立表

木の間インターナショナル保育園(一般)

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	水	ごはん オレンジ じゃがいものみそ汁 鱈の若草焼き 卵とブロッコリーのサラダ	麦茶 中華蒸しパン	油、米、砂糖、マヨネーズ、ホットケーキ粉、すりごま、じゃがいも、ごまドレッシング	卵、淡色みそ、牛乳、ゆで卵、さわら	万能ねぎ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、オレンジ	麦茶 卵ボーロ
2	木	タンドリーチキンごはん コーンスープ きゅうりと人参とちくわの塩昆布和え	アップルジュース お好み焼き	片栗粉、米、ながいも、ごま油、お好み焼き粉	バター、豚肉、豆乳、鶏もも肉、牛乳、干しえび、ヨーグルト、ちくわ、かつお節	塩こんぶ、りんご飲料、ピーマン、ねぎ、にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、コーン、クリームコーン缶、きゅうり、キャベツ、あおのり	麦茶 クッキー
3	金	ポロネーゼ 香味野菜スープ 大根とハムのマリネ ゴールデンキウイ	麦茶 おなかとおかんの おにぎり	米、砂糖、スパゲティ、オリーブ油	豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、チーズ、かつお節	トマト缶、ピーマン、ねぎ、にんじん、なす、たまねぎ、たくあん、だいこん、セロリ、キウイフルーツ	麦茶 ゼリー
4	土	チャーハン 中華スープ	麦茶 バナナ	米、ごま油	卵、なると、ウインナー	干しいたけ、バナナ、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ	麦茶 ビスケット
5	日						
6	月	ケロケロカレー レタスとトマトの卵スープ シーチキンのサラダ 桃缶	麦茶 かたつむりクッキー	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも	卵、バター、豚肉、ツナ缶、スライスチーズ	焼きのり、レタス、もも缶、トマト缶、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、カリフラワー	麦茶 せんべい
7	火	食パン 野菜チャウダー 鶏肉のパン粉焼き ピーンズサラダ	麦茶 たこ焼き	油、食パン、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、じゃがいも、オリーブ油	豆乳、紅花いんげん、鶏肉、牛乳、ひよこまめ、たご、かつお節、ウインナーソーセージ	ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ、えだまめ、あおのり	麦茶 ふかし芋
8	水	ごはん キャベツの浅漬け しめじと油揚げのみそ汁 あじの南蛮漬け ベーコンとアスパラのサラダ	麦茶 ボンデケーキ	油、片栗粉、米粉、米、白玉粉、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング	油揚げ、粉チーズ、淡色みそ、牛乳、ベーコン、あじ	レモン汁、レタス、ピーマン、にんじん、トマト、たまねぎ、しめじ、こまつな、グリーンアスパラガス、きゅうり、キャベツ	飲むヨーグルト
9	木	もやしたっぷり味噌ラーメン カニシューマイ 杏仁豆腐	麦茶 わかめのおにぎり	油、片栗粉、米、砂糖、ゆで中華めん、すりごま、ごま油、ごま	豚ひき肉、淡色みそ、牛乳、かにかまぼこ	粉かんでん、もやし、みかん缶、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ	麦茶 卵ボーロ
10	金	ごはん 小松菜とわかめのみそ汁 肉じゃが 磯辺揚げ	麦茶 スイートブール	油、米、小麦粉、砂糖、ロールパン、てんぷら粉、しらたき、じゃがいも	卵、バター、豚肉、淡色みそ、絹ごし豆腐、ちくわ	にんじん、たまねぎ、ごまつな、カットわかめ、いんげん、あおのり	麦茶 ビスケット
11	土	牛丼 厚揚げのみそ汁	麦茶 フルーツヨーグルト	米、砂糖	淡色みそ、生揚げ、牛肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ	麦茶 せんべい
12	日						
13	月	チキンライス ほうれん草のポタージュ エビフライ コーンとじゃがいものサラダ	麦茶 メロンのケーキ	油、片栗粉、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、パン粉、じゃがいも	卵、バター、豆乳、生クリーム、鶏もも肉、牛乳、ホイップクリーム、ハム、えび	メロン、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり	麦茶 クッキー
14	火	野菜あんかけうどん 鶏つくね みかん缶	麦茶 混ぜ込みいなり	油、片栗粉、米、砂糖、ゆでうどん	卵、油揚げ、豚肉、鶏ひき肉、てんぷ	れんこん、みかん缶、ひじき、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しめじ、こんぶ、キャベツ、えのきたけ	麦茶 ヨーグルト
15	水	ごはん オクラと豆腐のみそ汁 タラのバター醤油ムニエル ごぼうのゴママヨサラダ	麦茶 焼きビーフン	片栗粉、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ピーファン、すりごま、ごま油、ごま、オリーブ油	バター、豚肉、淡色みそ、絹ごし豆腐、たら	ピーマン、にんじん、なめこ、たまねぎ、ごぼう、コーン、キャベツ、オクラ、えだまめ	麦茶 塩むすび
16	木	絵本給食「はらぺこあおむし」 はらぺこおにぎり 葉っぱのスープ かぼちゃのサラダ サイコロハンバーグ オレンジ	麦茶 フランクフルト	米、砂糖、マヨネーズ、パン粉	卵、豚ひき肉、豆乳、牛乳、牛ひき肉、フランクフルト、スライスチーズ	焼きのり、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、オレンジ、あおのり	麦茶 せんべい

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	
17	金	ロールパン ビーフシチュー スパニッシュオムレツ グリーンサラダ	麦茶 炊き込み おにぎり	油、米、ロールパン、フレンチドレッシング、じゃがいも、オリーブ油	卵、油揚げ、バター、粉チーズ、鶏むね肉、牛乳、牛肉、ウインナー	レタス、ほうれんそう、にんじん、トマト、たまねぎ、ごぼう、きゅうり	麦茶 卵ボーロ
18	土	焼きそば 豆腐のスープ	麦茶 プリン	油、焼きそばめん、砂糖	卵、豚肉、絹ごし豆腐、牛乳	もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、カットわかめ、あおのり	麦茶 クッキー
19	日						
20	月	ごはん かぶと油揚げのみそ汁 鶏肉のBBQソース焼き 切り干し大根のサラダ	麦茶 あんみつようかん	油、米、砂糖、マヨネーズ、すりごま、ごま	油揚げ、淡色みそ、鶏もも肉、こしあん	かんてん、切り干しだいこん、みかん缶、パン缶、にんじん、さくらんぼ缶、きゅうり、キウイフルーツ、かぶ	麦茶 卵ボーロ
21	火	タコライス きのこたまごのスープ キャベツとツナの和え物 キウイ	麦茶 ジャムサンド	油、片栗粉、米、食パン、砂糖、ごま油	卵、豚ひき肉、牛ひき肉、とろけるチーズ、ツナ缶	レタス、にんじん、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、キウイフルーツ、えのきたけ、いちごジャム	麦茶 ビスケット
22	水	コーンクリームスープパスタ 蒸し鶏サラダ あじさいゼリー	麦茶 きなこごまの クッキー	和風ドレッシング、小麦粉、砂糖、黒ごま、スパゲティ、じゃがいも、ごま	卵、バター、豆乳、鶏むね肉、牛乳、ベーコン、きな粉	かんてん、レタス、トマト、トウモロコシ、たまねぎ、コーン、クリームコーン缶、きゅうり、わかめ	麦茶 塩むすび
23	木	ごはん 豚汁 鮭のマヨ焼き 大根と水菜のサラダ	麦茶 パンケーキ	油、米、板こんにゃく、砂糖、マヨネーズ、ホットケーキ粉、さといも、ごま油、ごま	卵、豚肉、淡色みそ、牛乳、ツナ缶、さけ、かつお節	焼きのり、レモン汁、みずな、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、いちごジャム	麦茶 せんべい
24	金	カレーライス わかめとネギのスープ コールスローサラダ みかんヨーグルト	麦茶 ウインナーパイ	米、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも、ごま	卵、豚肉、ヨーグルト、ウインナー	赤たまねぎ、みかん缶、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、わかめ	麦茶 クッキー
25	土	冷やし中華 玉ねぎのスープ	麦茶 シュガートースト	食パン、砂糖、ゆで中華めん、ごま油	卵、バター、ハム	もやし、トマト、たまねぎ、コーン、きゅうり	麦茶 ビスケット
26	日						
27	月	ごはん なすのみそ汁 塩レモン唐揚げ きくらげときゅうりの中華和え	麦茶 アイスクリーム	油、片栗粉、米、砂糖、はるさめ、ごま油	淡色みそ、鶏もも肉、ハム	万能ねぎ、黒きくらげ、レモン汁、レタス、なす、トマト、たまねぎ、きゅうり	麦茶 せんべい
28	火	ひじきの炊き込みご飯 えのきとやしのみそ汁 ホッケの塩焼き マカロニサラダ	麦茶 大学芋	油、米、砂糖、黒ごま、マヨネーズ、マカロニ、さつまいも	油揚げ、淡色みそ、ほっけ、ハム	もやし、ひじき、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ、えのきたけ	飲むヨーグルト
29	水	サラダうどん 肉団子の甘酢あん りんご	麦茶 みそ焼きおにぎり	片栗粉、米、砂糖、ゆでうどん、マヨネーズ、パン粉、ごま油、ごまドレッシング	卵、豚ひき肉、淡色みそ、ツナ缶	焼きのり、レタス、りんご、トマト、たまねぎ、しょうが、きゅうり	麦茶 ビスケット
30	木	ピビンバ はるさめスープ チーズとかぼちゃのサラダ 大根の甘酢漬	オレンジジュース フライドポテト	油、米、砂糖、マヨネーズ、フライドポテト、はるさめ、ごま油、ごま	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、クリームチーズ	焼きのり、黒きくらげ、もやし、ほうれんそう、にんにく、にんじん、たまねぎ、だいこん、しょうが、きゅうり、かぼちゃ、オレンジ飲料	麦茶 クッキー
				エネルギー	594 kcal	鉄	2.2 mg
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		たんぱく質		26.1 g	カルシウム		277 mg
		脂質		16.3 g	ビタミンC		25 mg
		塩分		1.5 g	食物繊維		3.3 g