

6月 食育だより

令和5年6月1日 発行 豊川こども園給食

蒸し暑い日が増えてきて、食欲も落ちてきやすくなります。のどが渴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。
また、この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分に気をつけて元気に過ごしましょう。
今月の行事食はあじさいゼリーがあります。お楽しみに～★

5月のおすすめメニュー

蓮根サラダ 材量 (4人分)

- ・しらす 20g
- ・人参 20g
- ・水煮蓮根 60g
- ・きゅうり 60g
- ☆ごま 2g
- ☆マヨネーズ 10g
- ☆醤油 2g
- ☆塩コショウ 少々

- ① 蓮根と人参はいちょう切り、きゅうりは輪切りにして塩もみ
- ② 蓮根と人参は下茹でしておく
- ③ ①②を冷まし、ボウルに入れ★で味付けする
- ④ ごまを振ったら完成



こどもの日メニュー

給食：こいのぼりオムレツ
おやつ：かしわもち蒸しパン

今回の行事食も子どもたちから喜びの声が聞こえてきました☆多
柏餅蒸しパンの中にはあんこが入っています。
柏にはほうれん草パウダーを使用して生地に混ぜています。



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。
食事とおやつの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事が大切です。
おやつは、スナック菓子ではなく、おにぎりやふかし芋など炭水化物や果物がおすすです。

★つくし組のお友達★

フォークとお皿をしっかりとって
上手に口に運んでいます。
食べることが大好きなつくし組さんです。



6がつのこんだて



月	火	水	木	金	土
6月の旬の野菜 とうもろこし、トマト、スナップえんどう きゅうり、茄子、ピーマンなど。。。			① 凍り豆腐のオランダ煮 刻み昆布とツナの炒め煮 枝豆	② 魚のカレーマヨネーズ焼き パンサンス レタス	③ ナポリタン ミニゼリー
⑤ 肉団子スープ レバーの唐揚げ きゅうりの浅漬け ☆チーズボンデケーキ	⑥ 鶏肉のマーマレード焼き 金平ごぼう 枝豆	⑦ 魚のケチャップ煮 マセドアンサラダ サニーレタス	黒糖蒸しパン	豆乳もち	お菓子
⑧ ピーフカレー 海藻サラダ 福神漬け コーンドーナツ	⑨ 魚のみそ焼き もやしの中華和え ミニトマト メロンパン風トースト	⑩ 擬製豆腐 春雨サラダ レタス ゼリー・お菓子	⑪ 豚肉の生姜焼き 野菜炒め 果物 ☆スキムクッキー	⑫ お弁当の日  香月パン	⑬ 冷やしきつねうどん 棒チーズ お菓子
⑭ 親子汁 かき揚げ 果物 ヨーグルトチーズパン	⑮ 魚のピカタ 干し大根の炒め煮 サニーレタス 緑黄色野菜のチヂミ	⑯ コロッケ 線野菜 トマト ロールケーキ	⑰ 魚のごまダレ揚げ 野菜の磯和え 果物 じゃが丸くん	⑱ 鶏のつくね焼き ひじきサラダ サニーレタス 小倉白玉	⑲ 焼きそば 果物 お菓子
⑳ 豚汁 レバーの生姜煮 果物 かえりスナック	㉑ 魚の洋風焼き 大豆入り煮昆布 スティックきゅうり パンミキケーキ・アセロラゼリー	㉒ 豚じゃが 彩り卵焼き 枝豆 香月パン	㉓ スパニッシュオムレツ スパンテー スナップえんどう 豚しぐれおにぎり	㉔ 牛肉と厚揚げのうま煮 豚天 きゅうりの浅漬け わらび餅	㉕ インディアンスパゲティ ミニゼリー お菓子
			㉖ 炒り豆腐 ウインナー 中華風きゅうり フロランタン・果物	㉗ 魚の南蛮漬け わかめの炒めナムル とうもろこし 人参ブリッツ	