

6月給食だより

梅雨の訪れを感じる時季になりました

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨。蒸し暑い日が続くと、体力や食欲が低下してしまいがちです。栄養のバランスがとれた食事を心がけ、梅雨の時期を乗り切りましょう。

虫歯予デー

6月4日は虫歯予防デーです。

歯のためにも栄養バランスの良い食事をとることが大切です。カルシウムだけでなく、タンパク質・ビタミンなどもしっかり取りましょう。軟らかい料理ばかり（カレーライス・ハンバーグ・スパゲティーなど）では、かみ合わせ、歯並びに影響します。よく噛むことは、唾液の分泌を促し虫歯の予防にもなります。

噛むことの多い食べ物は歯にも良く、カルシウムも多く含まれます。（魚・豆・野菜・海藻など）

おやつなど甘いものは決めた時間に食べる習慣を！食べた後は、歯磨き、うがいを必ずしましょう。

6月の献立

黄組が考えてくれたメニューは『コーンごはん 鮭の味噌揚げ フルーツサラダ 人参、ほうれん草、玉ねぎの味噌汁』です。

緑組が考えてくれたメニューは『わかめごはん 鱈のタルタルソース フルーツサラダ キャベツ、人参、じゃがいもの味噌汁』です。

初夏の食材としてそら豆、スナップえんどう（5月から引き続き）とうもろこしやオクラ、メロン、スイカ、鱈をメニューに加えました。食欲増進のために梅干の酸味も使っていきます。

6月に入り毎日暑く気温も上がってきました。サンプルケースの展示が腐敗するため当分の間サンプル展示を中止させていただきます。日の基保育園のホームページには今まで通り写真を掲載していきますのでご理解よろしく願いいたします。



バックのもずく酢で簡単酢の物

味付けされたバック入りのもずく酢とお好みの野菜を合わせるだけ。あと一品プラスしたい時におすすめの酢の物レシピです。

作り方

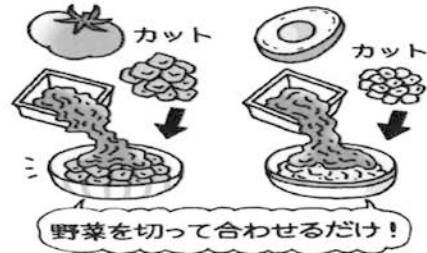
<トマトもずく酢>

- ① 中玉トマト1個を2cm角にざく切りする(ミニトマトで作る場合は半分に切る)。
- ② ①の上に味付けもずく酢1バックを合わせる。
- ③ トマトがしんなりしてなじんできたらできあがり。

<アボカドもずく酢>

- ① アボカド1/2個は種と皮をとり、1.5cm角に切る(冷凍アボカドでもOK)。
- ② ①に味付けもずく酢1バックを合わせる。

トマトもずく酢 アボカドもずく酢



楽しい食育

そら豆の皮むき

豆のさやが空に向かって実るから『空豆』というそうです。

そら豆は、おいしい時期が短く、収穫後3日ほどで味が落ちてしまいます。

さやから出すと鮮度が落ちるので、さや付きで購入して、子どもと一緒にさやから出してみましょ。

未熟豆がそら豆。完熟するとおたふく豆や煮豆になります。

そら豆をさやから出そう

さやの外はツルツル！中はふわふわ！大きい豆だね。どんな形をしているかな？匂いはするかな？豆に黒いところがあるね。お歯黒っていうんだって！茹でるとホクホクになるよ。茹でたときの匂いもかいでみよう！

保育園でもそら豆の鞘だしやスナップエンドウの筋取り、とうもろこしの皮むき(7月も継続) 今月は給食室でメロンカットの見学も行います。丸ごとメロンがどのようにカットされるかを、給食室前の廊下から見学します。



日の基保育園