

# 給食だより6月

梅雨に入ることを入梅といいます。日本の雨季ともいえる季節で、約1か月続きます。湿度が高くジメジメしているので過ごしやすい季節とはいえませんが、畑に植えられた作物や田植えの終わった稲にとっては恵みの雨でもあります。

これから迎える暑い夏に向けてしっかり水源を確保します。梅雨という言葉は、長雨の続くころ、梅の実が着々と育つことから梅という字をあてて、梅雨と書くようになったといわれています。

## 6月の献立

幼児クラスになると4つのお皿のクラスメニューを考えています。●赤のお皿（たんぱく質・主菜）●緑のお皿（ビタミン類・野菜や果物、副菜）●黄色のお皿（炭水化物・主食）●白のお皿（汁物）の4つのお皿をそろえると元気な体を作れると伝えています。桃組は今回が初メニューで『緑のお皿』を考えました2日『桃組サラダ』です。8日 緑組の考えた『イチゴクリームサンド カジキ味噌揚げ フルーツサラダ コーンスープ』22日 黄組 『しらすごはん 鮭の西京焼き コーントマトきゅうりサラダ 豆腐スープ』です。旬の果物のメロンやスイカが加わります。鯿は竜田揚げ。新メニューでおやつに『焼きドーナツ』が加わります。

## 無理なくとろう！『まごわやさしい』

『まごわやさしい』は、7品目の食材をまんべんなく取り入れて、健康的な食生活を送るための合言葉です。意識して毎日の食事にとりいれましょう。

ま



大豆をはじめ、小豆や黒豆など豆類には、良質なたんぱく質とミネラルが豊富。

ご

たんぱく質や脂質、ミネラルが豊富に含まれるほか、抗酸化作用もある。



わ

わかめやひじき、昆布などの海藻類には、カルシウムなどのミネラルが多く含まれる。



や

ビタミン類やミネラル、食物繊維が多く含まれる。

