

6月給食だより

2022年6月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ く)内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

1	大根	2	胡瓜	3	酢昆布	4	煮干し		
	ごはん 味噌汁 (白菜・油揚げ) 肉じゃが アスパラ中華和え もやしとピーマンのソテー 野菜たっぷりピザトースト		フランスパン コーンシチュー ハンバーグ ごま人参 チンゲン菜お浸し 大学芋		ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・わかめ) 鮭の磯辺揚げ じゃが芋ミルク煮 春雨サラダ コーンフレーククッキー		醤油ラーメン 大根とコーンのソテー ミニトマト チーズトースト		
6	セロリ	7	酢大根	8	人参	9	ブロッコリー		
	ごはん 味噌汁 (小松菜・麩) ほっけフライ キャベツえのき和え ひじき炒め煮 ごまクッキー		ごはん 味噌汁 (豆腐・ふき) 鶏肉チーズ焼き 人参炒め煮 胡瓜とわかめの酢の物 ヨーグルト・せんべい		ごはん 味噌汁 (生揚げ・ほうれん草) かれいムニエル風 ブロッコリー生姜和え 南瓜グラッセ 大豆ケーキ		ジャムサンド スープ (芋・人参) とんかつ キャベツと胡瓜の甘酢和え ピーマンきんぴら きのこスパゲティ		麦ごはん 味噌汁 (水菜・切干大根) マーボー豆腐 小松菜お浸し 大根ツナサラダ 手作りパン
13	人参	14	煮ごぼう	15	大根	16	胡瓜		
	ごはん 細竹汁 たら味噌マヨネーズ焼き 大根炒め煮 もずく酢 焼きうどん		ごはん 味噌汁 (白菜・えのき) 豆腐のツナ揚げ ほうれん草のり和え かぶそぼろ煮 マドレーヌ		ごはん 味噌汁 (白菜・油揚げ) 肉じゃが アスパラ中華和え もやしとピーマンのソテー 野菜たっぷりピザトースト		フランスパン コーンシチュー ハンバーグ ごま人参 チンゲン菜お浸し 大学芋		ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・わかめ) 鮭の磯辺揚げ じゃが芋ミルク煮 春雨サラダ コーンフレーククッキー
20	セロリ	21	酢大根	22	人参	23	ブロッコリー		
	ごはん 味噌汁 (小松菜・麩) ほっけフライ キャベツえのき和え ひじき炒め煮 ごまクッキー		ごはん 味噌汁 (豆腐・ふき) 鶏肉チーズ焼き 人参炒め煮 胡瓜とわかめの酢の物 ヨーグルト・せんべい		ごはん 味噌汁 (生揚げ・ほうれん草) かれいムニエル風 ブロッコリー生姜和え 南瓜グラッセ 大豆ケーキ		ジャムサンド スープ (芋・人参) とんかつ キャベツと胡瓜の甘酢和え ピーマンきんぴら きのこスパゲティ		冷やし中華 スープ (えび・わかめ) もずく天ぷら セロリときさみの香味和え デコレーションケーキ
27	人参	28	煮ごぼう	29	大根	30	胡瓜		
	ごはん 細竹汁 たら味噌マヨネーズ焼き 大根炒め煮 もずく酢 焼きうどん		ごはん 味噌汁 (白菜・えのき) 豆腐のツナ揚げ ほうれん草のり和え かぶそぼろ煮 マドレーヌ		ごはん 味噌汁 (豆腐・舞茸) すき焼き風煮 ブロッコリーおかか和え もやしごまサラダ ごまドーナツ		フランスパン ミネストローネ たら香味焼き ポテトサラダ アスパラソテー お好み焼き		

そしゃく・食べ物のゆくへ

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液にはむし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させ集中力や記憶力をアップするなど効果があります。当園ではそしゃくメニューを取り入れ、大きさや固さにも心がけ提供しています。ご家庭でも心がけてみて下さい。

食べた物はどこへいくのかな？



口	よく噛んで食べ物を細かくします。そしゃくすることで唾液がでます。
食道	食べ物を胃へ送ります。長さは約25cmです。
胃	食べ物を胃液で消化し、ドロドロ状にして腸へ送ります。
小腸	栄養分と食べ物のかすに分けられ、栄養分のみ吸収されます。子どもで約5～6m、大人で約6～7mあります。
大腸	食べ物のかすが小腸から送られてきて水分がすいとられてうんちになります。
肛門	うんちが排出されます。

保育園のかんたんレシピ ～キャベツえのき和え～

材料(4人分)

- キャベツ 1/4玉(約120g)
- えのき 1/4株
- 醤油 小さじ1

作り方

- ①キャベツは一口大の大きさに切り、サッと茹でザルにあげ流水した後しっかり水気を切る。
- ②えのきは石づきを取り、1/3にカットし鍋に入れ醤油と混ぜて火にかける。煮えたら火を止め冷ましておく。
- ③①と②を混ぜ合わせて出来上がり。

※キャベツのほかに葉物野菜に代えても良いです。
えのきの代わりにしめじに代えても良いです。

※えのきを煮るとき、水は入れず弱火～中火で煮てください。
えのきから水分が出ます。煮汁ごと使用します。