

# 6月給食だより

2023年6月発行

栄町あおぞら保育園

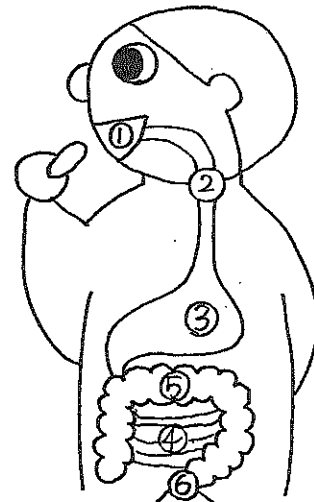
～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

※ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
大根 ジャムサンド コーンシチュー 豚肉つけ焼き アスパラ中華和え ごぼうサラダ 野菜たっぷりちゃんこうどん	セロリ ごはん 味噌汁 (生揚げ・小松菜) たら磯辺焼き 人参そぼろ煮 切干大根ナムル マドレーヌ	するめ かしわうどん 南瓜含め煮 枝豆 マカロニきな粉	オクラ フランスパン アスパラシチュー ほっけカレー焼き ブロッコリーツナ和え 白菜そぼろあん	人参 ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・麩) チキンカツ 甘酢キャベツ もやし炒め	煮干し 北海ラーメン チンゲン菜しめじ和え ミニトマト ラスク	ごぼう ごはん 味噌汁 (芋・ほうれん草) 豚肉味噌焼き キャベツわかめ和え ひじきサラダ オレンジケーキ	赤ピーマン ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・しめじ) さばソース焼き 人参炒め煮 アスパラマヨネーズ添え	スナップエンドウ ごはん 味噌汁 (水菜・わかめ) 肉じゃが ほうれん草油揚げ和え 大根コーン ごまドーナツ	オクラ フランスパン アスパラシチュー ほっけカレー焼き ブロッコリーツナ和え 白菜そぼろあん	人参 ごはん 味噌汁 (豆腐・ぶき) 鮭ざんぎ 大根ソテー 胡瓜とわかめの酢の物	煮干し 北海ラーメン チンゲン菜しめじ和え ミニトマト ラスク
ごぼう ごはん 味噌汁 (高野豆腐・えのき) すき焼き風煮 小松菜納豆和え 煮豆 ツナスパゲティ	胡瓜 妻ごはん 豆乳味噌汁 (キャベツ・油揚げ) そい味噌マヨネーズ焼き 南瓜ミルク煮 大根ゆかり和え	スナップエンドウ ごはん 味噌汁 細竹汁 マーボー豆腐 ブロッコリーおかか和え じゃが芋とキャベツのソース炒め	大根 ジャムサンド ミネストローネ 照り焼きハンバーグ ごま人参 春雨サラダ	セロリ ごはん 味噌汁 (豆腐・ぶき) 鮭ざんぎ 大根ソテー 胡瓜とわかめの酢の物	するめ かしわうどん 南瓜含め煮 枝豆 マカロニきな粉	ごぼう ごはん 味噌汁 (芋・ほうれん草) 豚肉味噌焼き キャベツわかめ和え ひじきサラダ オレンジケーキ	赤ピーマン ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・しめじ) さばソース焼き 人参炒め煮 アスパラマヨネーズ添え	スナップエンドウ ごはん 味噌汁 (水菜・わかめ) 肉じゃが ほうれん草油揚げ和え 大根コーン ごまドーナツ	オクラ フランスパン アスパラシチュー ほっけカレー焼き ブロッコリーツナ和え 白菜そぼろあん	人参 ごはん 味噌汁 (豆腐・ぶき) 鮭ざんぎ 大根ソテー 胡瓜とわかめの酢の物	煮干し 北海ラーメン チンゲン菜しめじ和え ミニトマト ラスク
ごぼう ごはん 味噌汁 (高野豆腐・えのき) すき焼き風煮 小松菜納豆和え 煮豆 ツナスパゲティ	胡瓜 妻ごはん 豆乳味噌汁 (キャベツ・油揚げ) そい味噌マヨネーズ焼き 南瓜ミルク煮 大根ゆかり和え	スナップエンドウ ごはん 味噌汁 細竹汁 マーボー豆腐 ブロッコリーおかか和え じゃが芋とキャベツのソース炒め	大根 ジャムサンド ミネストローネ 照り焼きハンバーグ ごま人参 春雨サラダ	セロリ 枝豆とコーンのごはん すまし汁 (豆腐・ほうれん草) 北海かき揚げ トマトと胡瓜のサラダ 大根のり和え	煮干し 北海ラーメン チンゲン菜しめじ和え ミニトマト ラスク	ごぼう ごはん 味噌汁 (芋・ほうれん草) 豚肉味噌焼き キャベツわかめ和え ひじきサラダ オレンジケーキ	赤ピーマン ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・しめじ) さばソース焼き 人参炒め煮 アスパラマヨネーズ添え	スナップエンドウ ごはん 味噌汁 (水菜・わかめ) 肉じゃが ほうれん草油揚げ和え 大根コーン ごまドーナツ	オクラ フランスパン アスパラシチュー ほっけカレー焼き ブロッコリーツナ和え 白菜そぼろあん	人参 ごはん 味噌汁 (豆腐・ぶき) 鮭ざんぎ 大根ソテー 胡瓜とわかめの酢の物	煮干し 北海ラーメン チンゲン菜しめじ和え ミニトマト ラスク
ごぼう ごはん 味噌汁 (高野豆腐・えのき) すき焼き風煮 小松菜納豆和え 煮豆 ツナスパゲティ	胡瓜 妻ごはん 豆乳味噌汁 (キャベツ・油揚げ) そい味噌マヨネーズ焼き 南瓜ミルク煮 大根ゆかり和え	スナップエンドウ ごはん 味噌汁 細竹汁 マーボー豆腐 ブロッコリーおかか和え じゃが芋とキャベツのソース炒め	大根 ジャムサンド ミネストローネ 照り焼きハンバーグ ごま人参 春雨サラダ	セロリ 枝豆とコーンのごはん すまし汁 (豆腐・ほうれん草) 北海かき揚げ トマトと胡瓜のサラダ 大根のり和え	煮干し 北海ラーメン チンゲン菜しめじ和え ミニトマト ラスク	ごぼう ごはん 味噌汁 (芋・ほうれん草) 豚肉味噌焼き キャベツわかめ和え ひじきサラダ オレンジケーキ	赤ピーマン ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・しめじ) さばソース焼き 人参炒め煮 アスパラマヨネーズ添え	スナップエンドウ ごはん 味噌汁 (水菜・わかめ) 肉じゃが ほうれん草油揚げ和え 大根コーン ごまドーナツ	オクラ フランスパン アスパラシチュー ほっけカレー焼き ブロッコリーツナ和え 白菜そぼろあん	人参 ごはん 味噌汁 (豆腐・ぶき) 鮭ざんぎ 大根ソテー 胡瓜とわかめの酢の物	煮干し 北海ラーメン チンゲン菜しめじ和え ミニトマト ラスク

# 食べ物はどこへ? どうなってる?



- ①口...歯でよく噛んで食べ物を細かくする
- ②食道...食べ物を胃に送る細くて長い管
- ③胃...胃液が出て食べ物をドロドロにする
- ④小腸...栄養と食べ物のかすに分けられ、栄養は血管の中に、かすは大腸に送られる
- ⑤大腸...小腸から送られてきたかすの水分を吸収し取りおしことして、残りのかすはうんちとして排泄
- ⑥肛門...うんちが出るところ。食べ物や水分量、体調によとうんちの固さが違います

くいろんなうんち

- ◎バナナうんち(スルッと出るやわらかさ)  
理想的なうんち。毎日このうんちが出るといいですね!
- ◎コロコロうんち(硬くて出にくい)  
水分や食物繊維が足りません。硬くて出にくいので、頑張るとおしりの穴が切れ、痛くてうんちをすることが恐くなり、便秘になります
- ◎ドロドロうんち(形がなくて水っぽい)  
水分を取り過ぎたり、体調やおなかが悪かったりしたときのうんち。長期間続くとお脱水症状を起こすこともあるので注意!

しっかり噛もう!

上記に記した消化器の働きをよくするためには、食べ物をしっかり噛むことが大切。噛むことで唾液が出て消化をしやすくします。しっかり噛まないこと(食道)を詰まらせたリ、胃に食べ物が長時間残り、食欲がわかなくなったり、栄養がちゃんと吸収されなかったり便秘になり、たりします。ご家庭でも気にかけて下さい。

## ☆ 保育園のかんたんレシピ ~枝豆とコーンのごはん~ ☆

〈材料 米1合分〉  
 むき枝豆 40g  
 ホールコーン 20g  
 塩 小さじ1/2  
 昆布 1g

〈作り方〉  
 ①研いだ米と水を入れ、その上に昆布を入れて炊く  
 ②むき枝豆とコーンはサッと茹で、ザルにあけておく  
 ③炊き上がったら昆布を取り出し、②と塩を入れ混ぜ合わせたら出来上がり

※枝豆とコーンは夏になると生の物が出回ります。その際、茹でた後むいて冷凍しておくといろんな料理に使えます