



6月の献立

6月は食育月間です。【毎日朝ご飯を食べる】【家族で食卓を囲む】【親子でクッキング】などできることから食育を始めてみませんか。

献立は変更になることがあります。

日曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
1 土	タイプーエン くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
3 月	肉だんごスープ ひじきの佃煮 オレンジ 牛乳	フライドポテト 牛乳	クラッカー 牛乳
4 火	ツナナゲット 昆布とピーマンの炒め煮 ミニトマト バナナ 牛乳	ゆでたまご 牛乳	ミニゼリー 牛乳
5 水	インド煮 かりこり和え ゼリー 牛乳	フルーツ白玉 牛乳	野菜チップス 牛乳
6 木	チロリアンサラダ 鶏肉の甘辛煮 みそ汁 キウイ	フレンチトースト 牛乳	バナナチップス 牛乳
7 金	ポークチャップ ちりめんサラダ パイナップル 牛乳	ヨーグルト(レモン)	おやついりこ 牛乳
8 土	スパゲティミートソース チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
10 月	けんちゃん汁 じゃこ納豆 メロン 牛乳	鮭チーズおにぎり 牛乳	プルーン 牛乳
11 火	コロッケ ブロッコリーのおかか和え すまし汁 バナナ	りんごゼリー	チーズ 牛乳
12 水	麻婆豆腐 しゅうまい キウイ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ビスケット 牛乳
13 木	チンゲン菜と豚肉のみそ炒め わかめの酢の物 オレンジ 牛乳	ぱりぱりチーズ 牛乳	かるやき 牛乳
14 金	魚のチーズピカタ 南瓜のそぼろ煮 パイナップル 牛乳	やせうま 牛乳	かんぱん 牛乳
15 土	ビビンバ丼 チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	おやついりこ 牛乳
17 月	高野豆腐とトマトのスープ なら豚ミンチ メロン 牛乳	ピザトースト 牛乳	クラッカー 牛乳
18 火	から揚げ 中華きゅうり ミニトマト ゼリー 牛乳	すいか せんべい 牛乳	さつまいも 牛乳
19 水	カレーポテトサラダ 一口がんと煮 パイナップル 牛乳	しいたけおにぎり 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
食育の日	毎月19日は「食育(しょくいく)ごはんの日」	6月は食育月間です!	
20 木	魚の煮付け かみかみサラダ オレンジ 牛乳	南瓜蒸しパン 牛乳	コーンフレーク 牛乳
21 金	豆腐ハンバーグ 野菜の昆布茶マヨ和え キウイ 牛乳	さくらんぼゼリー 牛乳	野菜チップス 牛乳
22 土	ジャージャー麺 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ゼリー 牛乳
24 月	カレーライス 福神漬け パイナップル 牛乳	お誕生日ケーキ 牛乳	プルーン 牛乳
25 火	魚の南蛮漬け こぶき芋 オレンジ 牛乳	水ようかん 牛乳	バナナチップス 牛乳
26 水	鶏肉のケチャップ煮 野菜サラダ キウイ 牛乳	バナナマフィン 牛乳	かるやき 牛乳
27 木	牛肉と夏野菜の甘辛炒め いんげんのごま和え メロン 牛乳	リッツサンド 牛乳	ウエハース 牛乳
28 金	鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 バナナ 牛乳	かいぞくおにぎり 牛乳	かんぱん 牛乳

旬の野菜で...★
カレーポテトサラダ (大人2人・子ども2人分)
 【材料】 ・ベーコン 50g ・玉ねぎ 1/4個(40g) ・カレー粉 小さじ1/2
 ・じゃがいも 2個(300g) ・人参 1/2本(80g) ・きゅうり 1本(90g)
 ・コーン缶 25g ・ゆで卵 1個 ・プロセスチーズ 1~2個(16~32g)
 ・マヨネーズ 大さじ3 ・塩こしょう 少々
 【作り方】
 ①ベーコンは0.5cm幅に切る。玉ねぎは薄くスライスをする。じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。人参は皮をむき、いちょう切りにする。耐熱皿にじゃがいもと人参を入れ、ラップをかけて4分程度、やわらかくなるまで加熱し、荒くつぶす。きゅうりは薄い半月切りにして、塩もみ(分量外)をして、水気を絞る。プロセスチーズは、0.5cm角に切る。
 ②フライパンを中火にかけ、油をひかず、ベーコンと玉ねぎを入れて玉ねぎがしんなりするまで炒める。カレー粉を加えて、20秒程度炒める。火を止めて冷ましておく。
 ③ボウルに、すべての材料を入れ、ゆで卵をつぶし、さっくりと混ぜ合わせる。

かみかみの練習にも...★
中華きゅうり (作りやすい分量)
 【材料】 ・きゅうり 1本 ・すりごま 小さじ1/2
 ・しょうゆ 大さじ1/2 ・砂糖 小さじ1
 ・酢 小さじ1 ・ごま油 小さじ1/2
 【作り方】
 ①きゅうりはへたを取って、清潔なビニール袋に入れる。すりごまや空き瓶などで、きゅうりをたたいて食べやすい大きさにする。
 ②①のビニール袋に、残りの材料を入れ、袋の空気を抜いて結び、2分程度もみもみする。
 ③冷蔵庫に30分程度入れて、味をなじませる。

給食だより

安岐保育所 令和6年6月



梅雨の季節がやってきました。雨が多いだけでなく、この時期は気温の変化が大きく、体がだるく感じたり、食欲がなくなり体調を崩しやすい季節です。また食中毒も発生しやすいです。おうちでも体調管理や日々の手洗いと合わせて、食事の準備をする際にはしっかり加熱をしてすぐに食べるように気を付け、食中毒を予防しましょう。

今月の行事♪



6月4日~10日は【歯と口の健康週間】です!

歯や口の中の健康を保つことは、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わうことができ、肥満や糖尿病など生活習慣病の予防など、全身の健康にも影響します。歯に痛みや支障が出ていなくても、定期的に歯科健診をすることで、歯の健康を保つことができます。お子さんだけでなく、保護者のみなさんも年に1回健診を受けるようにしましょう。

今月の食育おにぎりの作り方を紹介します!ぜひお子さんと一緒に作っててください!🌸

しいたけごはん (大人2人・こども2人分)

【材料】

- 米 2合
- 乾燥しいたけ 10g (生しいたけ40gでも)
- 人参 1本
- 鶏もも肉 100g
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ1
- 料理酒 大さじ1

【作り方】

- ①米をといて、ざるにあげておく。
- ②もどしたいたけは、薄くスライスする。人参は千切りにする。鶏もも肉は1cm角に切る。
- ③フライパンに、鶏もも肉を入れ、色が変わったら、しいたけ・人参を入れてしんなりするまで炒める。しょうゆ・みりん・料理酒を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ④炊飯釜に米・分量の水を入れ、③の具材をのせて炊飯する。炊き上がったたら、さっくり混ぜる。

🌸お手伝いポイント🌸

- ・炊き上がったご飯を混ぜてみよう!



生椎茸も、乾燥しいたけを戻したのも、使いやすい大きさに切り、保存袋に入れて冷凍するといつでも使いたいときにつかえるので便利です。乾燥しいたけはもどし汁も製氷機で冷凍しておく、離乳食初期から活用できます♪



今月の食材 '乾燥しいたけ'



大分県の乾燥しいたけは、国内生産量の約半分を占めています。国東市ではクヌギを利用して生産され、冬に旬を迎えますが、乾燥は一年中おいしく食べられます。もどすときは、5℃くらいの冷水でゆっくり時間をかけると、旨味が引き立っておいしいそうです。

上手にかみかみできるようになるには?

「かたい食べ物がなかなかすすまなくて…」
「丸のみしちゃって…」園の中でもよく聞きます。お子さんの食事が全部一口大の大きさになっていませんか?前歯を使ってかじり取る動作は、硬さや大きさを感じて噛むことにつながります。ただ、最初は一人がかじり取るのは難しいです。時間があるときに、細切りの食パンややわらかい野菜スティックなど一口大より少し大きいものを使って大人が見守り、前歯でかじり取る練習をしてみてくださいね。

細く切ったさつまいもや人参をごはんを炊くときにお米の上において加熱すると、柔らかく仕上がります。かじり取る練習に!(色やにおい移りが気になる方は、アルミホイルなどに包んで炊いてみてください。)



夏野菜のなえ植え

主にさくら組さん・ゆり組さんで野菜の苗を植えました。収穫できたら、さくら組さんとクッキングを計画します!

