



6月の献立

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)
2 月	キャベツと豚肉のさっぱりスープ ひじきの佃煮 オレンジ 牛乳	かいぞくおにぎり 牛乳	ビスケット 牛乳
3 火	豚肉の一口カツ コールスローサラダ バナナ 牛乳	りんごゼリー	ウエハース 牛乳
4 水	チロリアンサラダ 鶏肉の甘辛煮 キウイ 牛乳	さくさくクッキー 牛乳	プルーン 牛乳
5 木	麻婆豆腐 バンサンスー パイナップル 牛乳	きなこだんご 牛乳	おやついりこ 牛乳
6 金	魚のムニエル 酢の物 ミントマト ゼリー	フルーツヨーグルト	バナナチップス 牛乳
7 土	ナポリタン チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
9 月	ぶた汁 じゃこ納豆 キウイ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	かんぱん 牛乳
10 火	魚のカレー揚げ コーンサラダ すまし汁 オレンジ	シリアルおこし 牛乳	クラッカー 牛乳
11 水	大豆の五目煮 小松菜のごま和え パイナップル 牛乳	黒糖くずもち 牛乳	ゼリー 牛乳
12 木	牛肉とチンゲン菜の和え物 南瓜のそぼろ煮 メロン 牛乳	さつま芋蒸しパン 牛乳	ビスケット 牛乳
13 金	松風焼き きのこと枝豆のサラダ バナナ 牛乳	米粉のメープルマフィン 牛乳	野菜チップス 牛乳
14 土	焼き肉丼 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	チーズ 牛乳
16 月	春雨スープ 塩昆布和え オレンジ 牛乳	ブロッコリーとツナのパン 牛乳	バナナチップス 牛乳
17 火	切干大根のまんまるがんも 昆布茶マヨ和え パイナップル 牛乳	水ようかん 牛乳	おやついりこ 牛乳
18 水	魚の梅干煮 野菜のさっぱり和え キウイ 牛乳	お好み焼き 牛乳	こふき芋 牛乳
19 木	カレーポテトサラダ 肉団子の甘辛煮 バナナ 牛乳	ひじきおにぎり  牛乳	おやつソーセージ 牛乳
食育の日 毎月19日は「食育（しょくいく）ごはんの日」			
20 金	野菜たっぷり生姜焼き トマト チーズ メロン 牛乳	サターアンダギー 牛乳	クラッカー 牛乳
21 土	ジャージャー麺 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
23 月	鶏汁 にら豚ミンチ パイナップル 牛乳	ぱりぱりチーズ 牛乳	野菜チップス 牛乳
24 火	ししゃも天 小松菜とじゃこの炒め物 ミントマト ゼリー 牛乳	すいか 	さつまいも 牛乳
25 水	みそ風味肉じゃが もやしのごま和え バナナ 牛乳	オートミールマフィン 牛乳	コーンフレーク 牛乳
26 木	千草和え 具だくさんみそ汁 オレンジ	リッツサンド 牛乳	かんぱん 牛乳
27 金	スペイン風オムレツ ブロッコリーのおかか和え スープ キウイ	やせうま  牛乳	ごまクラッカー 牛乳
28 土	        保護者参観日                       		クラッカー 牛乳
30 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

給食だより

安岐保育所 令和7年6月



ジメジメする梅雨の季節が近づいてきました。食中毒の心配も出てくる季節ですね。ただ、食中毒は1年中発生します。食中毒予防の基本の3原則は【つけない】【ふやさない】【やっつける】で、特に、【つけない】ためには手洗いが大切です。手指を介した感染を予防するため、外出から帰ってきたとき・トイレの後・食事の前など正しい方法とタイミングで石けんを使って手洗いの習慣をつけるようにしましょう。

夏野菜の苗植え さくら組・ゆり組で行いました。夏の収穫が楽しみです。



今月の行事♪



6月は【食育月間(しょくいくげっかん)】です！

食育は心と体を健康に過ごすため、生きる上での基本である食事に対する知識を学ぶことです。毎日の生活の中で〈家族や友人と楽しく食卓を囲む〉〈早寝・早起き・朝ご飯を実践する〉〈1日3食食べる〉〈よく噛んで食べる〉〈「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする〉〈旬の食材を選ぶ〉などできることから食育をはじめてみませんか。

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みてください🌸

ひじきおにぎり (大人2人・こども2人分)

【材料】

ごはん お茶碗4杯分
 干しひじき 8g
 人参 1/8本
 ちりめん 15g
 (鶏こま切れ肉でもおいしい)
 砂糖 小さじ2
 しょうゆ 大さじ1.5
 塩 ひとつまみ
 サラダ油 小さじ1
 いりごま 大さじ2

【作り方】

- ①干しひじきは、さっと洗いに浸けて戻す。人参は千切りにする。
- ②①の干しひじきはざるに上げて水気を切る。フライパンにサラダ油を熱し、人参とひじきとちりめんを入れ、人参がしんなりするまで炒める。砂糖・しょうゆ・塩を入れ、汁気がなくなるまで炒め、いりごまを散らす。
- ③ボウルにごはんと②の具材を入れ、さっくり混ぜ合わせ、ラップに包んでおにぎりにする。

〈お手伝いポイント🌸〉

- ・ごはんをまぜあわせておにぎりをにぎろう！



おにぎりは多めに作って冷凍すると、朝ご飯にも出しやすいです。食中毒も心配な季節になってきたので、しっかり中心まで加熱するようにしましょう



今月の食材 ‘ひじき’



毎年4月上旬に漁が解禁される国東市でとれたひじきは、3日ほど天日に干されて出荷されます。ひじきには、血糖値の急上昇を抑える食物繊維が豊富です。また、骨や歯を作るカルシウムも入っていて、天日干しされたものは、カルシウムを吸収するためのビタミンDも豊富です。ぜひ地元産を選んで食べてくださいね。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

この機会に歯と口の健康について知識を深めましょう。歯と口に関連する大切なこととして「かむ」機能や能力は、生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくもので、離乳食の始まる5～6か月頃から奥歯の生えそろう3歳くらいまで口の機能の発達に合わせた食事を食べることで習得していきます。噛むことを覚えないうちに、かたい食べ物を与えると噛むことの練習ができず丸のみになってしまいます。しかし、いつもやわらかいものだけでは噛むことを覚えることができません。噛むことが苦手なお子さんは、前歯でかじり取ることを意識してみませんか。

歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり



カレーの風味がおいしい★

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秒程度香りが立つまで炒める。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、ゆで卵をつぶしながら、さっくりと混ぜ合わせる。

旬の食材:

