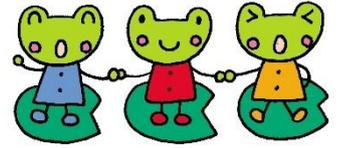




給食だより

長野こども学園
2022、6、1

6月号



外はだんだんと暑い日が多くなってきましたが、水分補給をしっかりと、たくさんご飯も食べましょう。そして、6月は「むし歯予防」の月。給食メニューの中でも、スパゲッティ、ポタージュスープ、プリンなど好む子どももいますが、現代の食生活は「軟食時代」と呼ばれ、柔らかいものを好んで食べるという傾向が強くなっています。その結果「かまない子」「かめかない子」が増えてきています。かまない食事を続けていると、口の中に影響が出たり(虫歯や歯並びなど)、唾液が少なくなることで口の中のばい菌が増え、歯周病からくる様々な炎症や心臓病、誤嚥性肺炎、感染症などにも影響があったりするそうです。今すぐに影響しなさそうなこともあるとは思いますが、「かむ」ということを意識することはとても大切です。子どもの喜ぶメニューも入れつつ、ごぼう、れんこんなどの根菜類や、いりこ、とうもろこし、おやつ昆布なども、食事の一つとして取り入れてみてください。

食べ
ごよみ



6月は食育月間です

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。また食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみてください。



◎6月の献立予定◎

蒸し暑い日もあるので、口当たりの良いサラダうどんや冷やし中華、にんにくやししょうがを適度に使った料理、梅雨時期にさっぱり食べられるわらびもちなど食べやすい工夫をしながら6月の献立を考えています。

23(木)…誕生会では、わかめご飯、変わり春巻き、ブロッコリーとツナのサラダ、すまし汁をします♪

6月の平均値

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	目標量	590kcal	14~20g	15~30g	1.8g 未満	270mg
	平均値	541kcal	18.6g	21.2g	1.8g	244mg

～サラダうどん(4人分)～さっぱりした麺で、美味しく食べられます～

ゆでうどん 3～4玉 レタス 4枚 胡瓜半分 めんつゆ(濃縮タイプ)
具(ツナ缶 1缶 カニカマ4本 むきえび 8匹 マヨネーズ適量) プチトマト4つ

- ①うどんは、さっと茹でてよく冷やしておく。レタスは食べやすい大きさ、キュウリは薄くスライスしておく。
- ②むきエビをさっと茹で、油を切ったツナ缶、ほぐしたカニカマ、をマヨネーズで味をつけておく。
- ③うどんの上に、レタスや胡瓜を散らし、③の具を真ん中に、プチトマトをのせて、食べる直前にめんつゆを原液のままかけて、混ぜながらいただきます。

～マシュマロおこし～

マシュマロ 80g マーガリンもしくはバター 45g コーンフレーク 130g

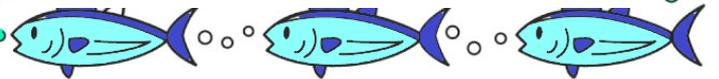
- ①鍋にマーガリンとマシュマロを入れて、弱火にかけゆっくりマシュマロを溶かす。焦げないように注意！！
- ②火からおろしコーンフレークを入れて木べらなどでよく混ぜる。
- ③ ②が固まらないうちに、クッキングシートを敷いたバットなどに平らにする。
- ④夏場は冷蔵庫に入れて下さい。固まったらヘラや包丁などで切り分けて出来上がり



旬のかつおは

子どもの成長に必要な栄養が豊富!

かつおには初がつおの初夏、戻りがつおの秋と、旬が2度あります。今が旬の初がつおは脂肪も比較的少なく、さっぱりとしているので、子どもにも食べやすいでしょう。また、鉄分が豊富で、たんぱく質、脂肪の代謝に働くナイアシン、体の組織を作る働きをするビタミンB6、造血に必要なビタミンB12など、子どもの成長に不可欠な栄養もたっぷり! おいしい旬の魚を食卓に並べてみてください。



食育の取り組み



アスパラを見せてあげました♪



そら豆、ふわふわのベッドです♪



たんぽぽ組さんです

手づかみで食べたり、スプーンですくって食べたり、上手でした



ゆり組さんです

いただきます!!をする前にも、ご飯、汁物、主菜、副菜のお皿の位置もそろえます。



栽培した野菜の様子

はじめは小さい苗でしたが、ぐんぐん育っていく様子を見られましたね♪



4月には小さかった胡瓜の苗です。

5月の誕生会メニューです

展示食について...

誕生会メニューを離乳食に展開したものです。おかゆ、ミートボール、手づかみ野菜、野菜スープです。



ゆかりご飯、きのこソースハンバーグ、ポテトサラダ、スープ、プチゼリーです。ランチプレートも喜んでくれます



出入口を入った奥に展示食を置くコーナーがあります。その日に食べた給食の離乳食、幼児食、おやつを3種類を提示しています。幼児食は3～5歳児目安ですが、1～2歳児はこの8割を目安に盛り付けています。