

# 給食だより

梅雨の季節がやってきました。だんだんと雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨を迎えます。気温や湿度があがると、食欲や体力がダウンしがちです。体調管理に気を付けましょう。

6月は食育月間です。食べることの基礎をつくる大切な乳幼児期をおいしい給食でサポートしていきたいと思います。

## 骨の形成に大切な栄養素 カルシウム

骨の健康は、生涯の健康にも影響するといわれています。成長期は、カルシウムをもっとも多く吸収して骨を形成する、大事な時期です。乳製品や小魚、大豆製品、青菜など、カルシウムを多く含む食品を意識して食べるようにし、さらにその吸収を助けるビタミンD（魚類）とたんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）もしっかりとる必要があります。骨量をアップするためには、適度な運動も大切です。



### ◎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、にんにくやしょうがを適度に使った料理、梅雨時期らしくあじさいゼリーなどが登場します。

21(金)…誕生会では、人参ご飯、とんかつかぼちゃサラダ、味噌汁、乳酸菌飲料です♪

### 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 平均量	570kcal	19.8g	20.4g	1.6g 未満	243mg

### ◎今月のおすすめメニュー◎

～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

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。

## 家庭でできる食中毒対策

この季節に気がかりなのが食中毒。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。(1) 買い物をするときは、消費期限を確認する。(2) 冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。(3) 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。(4) 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。(5) 残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。ぜひ実践してみてください。

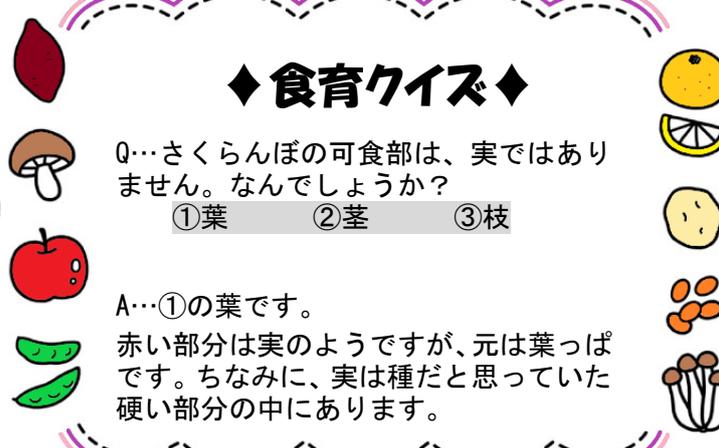
## ◆食育クイズ◆

Q…さくらんぼの可食部は、実ではありません。为什么呢？

- ①葉      ②茎      ③枝

A…①の葉です。

赤い部分は実のようですが、元は葉っぱです。ちなみに、実は種だと思っていた硬い部分の中にあります。



# 食育の取り組み



野菜の匂い当てクイズをしました



さくら組、そら豆の皮むきをしました

りんご、りんじ、胡瓜、  
ゆい、しめじ、ねぎです！



そら豆くん、ふわふわのベッドです！



ゆり組さん、グリーンピースの皮むきをしました

はじめはむき方が分からなかったゆり組さんですが、やってみるととても簡単で、まん丸のグリーンピースに大喜びでしたよ！

☆☆野菜の苗植え&いちごの収穫☆☆ 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♪

↓3色栄養のお話をしました☆



だんだん大きくなってきたね！

とっても大きないちご♡♡♡



ある日のメニューです

幼児食のメニューです。麦ご飯、たららのホイル焼き、筑前煮、味噌汁、オレンジです。



こいのぼりケーキをしました



幼児食を離乳食メニューに展開しています。おかゆ、たらと野菜のあんかけ、手づかみ人参&いんげん、味噌汁、オレンジです。味付けしていないものや、かなり薄く仕上げたものもあります

