

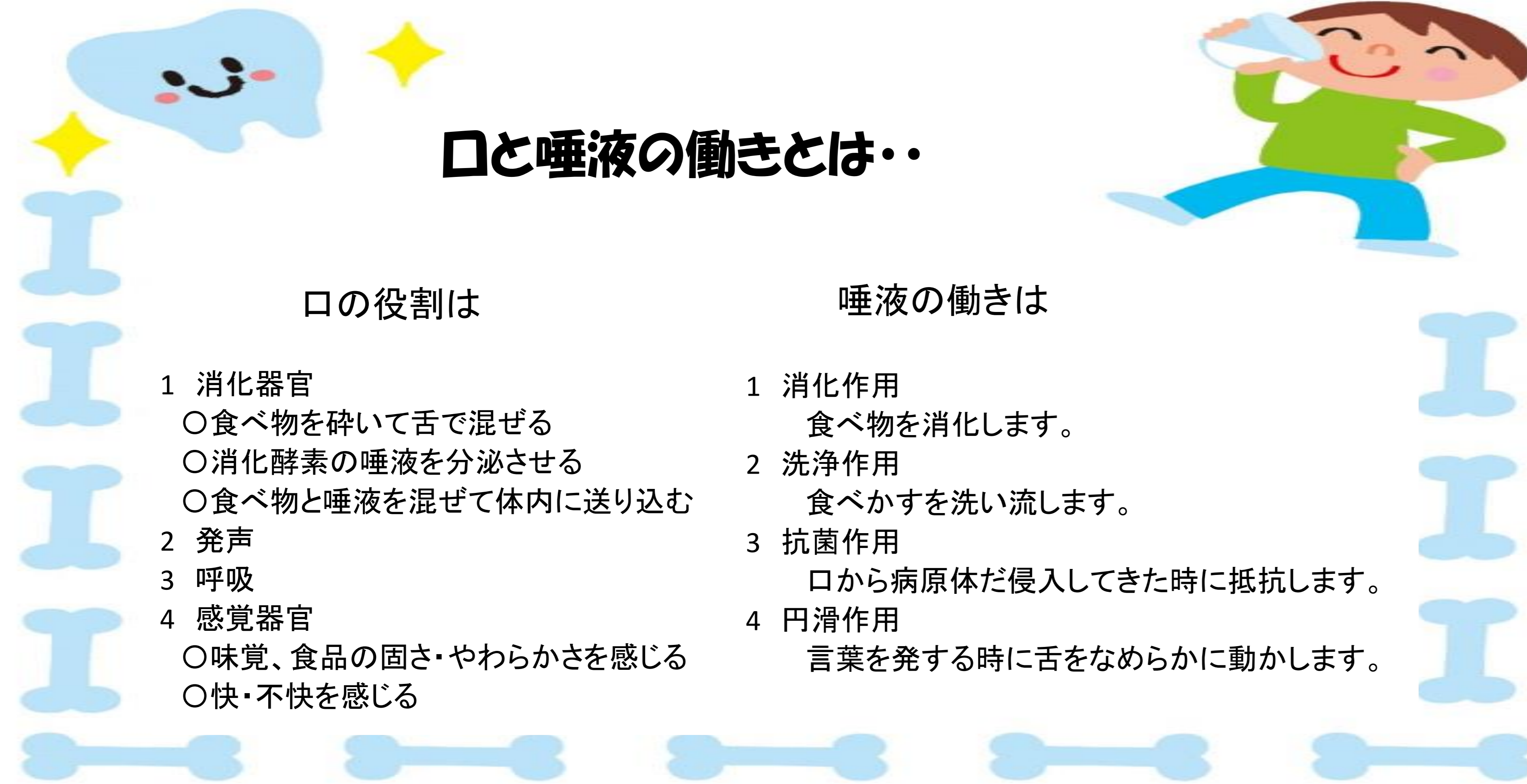


# 6月 給食だより

令和元年5月24日発行

幼保連携型 市場こども園 62-2044

子どもたちも新しい環境に慣れてきた様子で、保育室からの泣き声もずい分と小さくなってきました。季節は春から夏に移り、この時期は雨が続きたり、蒸し暑かったりして食欲が落ちたり体調を崩しがちです。規則正しい食生活を心かけ元気に過ごしましょう。



## 口と唾液の働きとは・・・

### 口の役割は

- 1 消化器官
  - 食べ物を碎いて舌で混ぜる
  - 消化酵素の唾液を分泌させる
  - 食べ物と唾液を混ぜて体内に送り込む
- 2 発声
- 3 呼吸
- 4 感覚器官
  - 味覚、食品の固さ・やわらかさを感じる
  - 快・不快を感じる

### 唾液の働きは

- 1 消化作用
  - 食べ物を消化します。
- 2 洗浄作用
  - 食べかすを洗い流します。
- 3 抗菌作用
  - 口から病原体が侵入してきた時に抵抗します。
- 4 円滑作用
  - 言葉を発する時に舌をなめらかに動かします。

6月4日はむし歯予防デーです。

虫歯にならないためにも、いろいろな食品をよくかんで食べるようにしてしょうぶな歯をつくりましょう。カルシウムたっぷりのちりめん子どもと子どもの苦手なピーマンの組み合わせ・・・保育園ではみんながよく食べてくれる一品を紹介します。

## 【ちりめんとピーマンの佃煮】



《材料》  
 ちりめんじゃこ・・・50g  
 ピーマン・・・200g(4～5個)  
 油・・・適量  
 しょうゆ・・・大さじ2  
 砂糖・・・大さじ1

《作り方》  
 ① なべを温め油でちりめんとピーマンを炒めます。ピーマンがしんなりしたら、砂糖、しょうゆで味つけします。  
 ※すこし甘辛い味つけにすることで、ごはんがすすみます。

5月の連休明けから毎日、いちご狩りを楽しみました。「たくさん採れたよ！」とボールいっぱいのおいちごを持ってきてくれるほこらしげの顔は、とても微笑ましくうれしくなりました。クッキングにも使うことができ、楽しみました。調理室ではいちごジャムをたくさん作ることができましたよ。先月のおやつ『どらやき』にも使いましたが、今月のヨーグルトに入れますね。おたのしみに・・・畑の玉ねぎが大きくなっています。今年の玉ねぎもおいしいかな～楽しみです。

## 6月 給食献立予定表

日	曜日	行事	献立名	手作りおやつ	材料 (調味料・だし等を除く)	備考
1	土		チャーハン くだもの やさいスープ		ベーコン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ちくわ・青ねぎ キャベツ・じゃがいも・人参・ウインナー	
2	日					
3	月	園児交流会 (5歳児)	わふうハンバーグ・くだもの ほうれん草のごまあえ・ミニトマト		合挽ミンチ・豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉 ほうれん草・もやし・ごま・ミニトマト	
4	火	お話し会	チンジャオロース・くだもの きのこサラダ		牛肉・人参・ピーマン・もやし キャベツ・人参・わかめ・えのき・しめじ・ベーコン・レモン汁	
5	水	歯科検診	こうやどうふのオランダに ちりめん・いそに・くだもの	きなこトースト	豚肉・高野豆腐・青ねぎ・人参・玉ねぎ・ピーマン・片栗粉 ちりめん・青のり・パン・きなこ・マーガリン	
6	木		さかなのごまやき・くだもの きりぼしだいこんに	ヨーグルト	鯖・ごま・油揚げ・いんげん・ちくわ・豚肉・切干大根・人参 たけのこ・干し椎茸・糸こんにやく・スキムミルク・いちごジャム	
7	金	親子竹馬作り (5歳児)	コーンカレー・くだもの キャベツサラダ		豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・コーン・マッシュルーム・カレー キャベツ・人参・きゅうり・コーン・わかめ・ちりめん・ごま・福神漬	
8	土		ぶたじる・くだもの キャベツのソテー		豚肉・大根・人参・さつまいも・豆腐・板こんにやく・ちくわ・青ねぎ キャベツ・人参・玉ねぎ・しめじ・色板・ベーコン	
9	日					
10	月	和太鼓	とりのこうみやき・くだもの やさいのいためもの	とうふドーナツ	鶏肉・玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・しめじ・ベーコン・ホットケーキミックス・豆腐	
11	火		にくじゃが くだもの きゅうりのすのもの		牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにやく・いんげん きゅうり・わかめ・ごま・ちりめん	
12	水	体操教室	とりのからあげ くだもの ポテトサラダ・ミニトマト	クッキー	鶏肉・片栗粉・土生姜・じゃがいも・人参 きゅうり・ハム・卵・ミニトマト バター・小麦粉・砂糖	
13	木		すきやきふうに くだもの ゆでたまご・あじつけのり		牛肉・白菜・人参・玉ねぎ・生椎茸・ごぼう・糸こんにやく・焼き麩 焼き豆腐・ねぎ・えのき・もやし・卵・味付け海苔	
14	金		マーボーどうふ くだもの ちゅうかサラダ		豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・干し椎茸・たけのこ・土生姜・青ねぎ キャベツ・人参・きゅうり・コーン・わかめ・ごま油・片栗粉	
15	土		スパゲッティ くだもの ポパイサラダ		スパゲッティ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・マッシュルーム ほうれん草・卵・ハム・人参・マヨネーズ・トマトケチャップ	※ご飯少なめ
16	日					
17	月	茶道教室	すぶた くだもの えのきとわかめのちゅうかあえ		豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・干し椎茸・パイン缶・土生姜 わかめ・玉ねぎ・コーン・えのき・ごま	
18	火	誕生会	オムライス くだもの ブロッコリー・ミニトマト	プリン	鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン・卵・ケチャップ ブロッコリー・ミニトマト・プリンミックス・牛乳・みかん缶・ホイップ	
19	水		ごもくまめに くだもの こまつなのおひたし		豚肉・大豆・大根・人参・板こんにやく・ごぼう・れんこん・筍・ちくわ 干し椎茸・厚揚げ・いんげん・小松菜・わかめ・ちりめん・かつお	
20	木	避難訓練	さかなのやさいあんかけ こまつなとひじきのあえもの	ヨーグルト	メルルーサー・人参・玉ねぎ・しめじ・筍・干し椎茸・ 小松菜・ひじき・ちりめんじゃこ・ごま・スキムミルク・バナナ	
21	金	ECC	コロッケ くだもの マカロニサラダ		じゃがいも・玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン・合挽ミンチ マカロニ・人参・きゅうり・ハム・卵・マヨネーズ	
22	土	保育参観日	やきそば くだもの		豚肉・やきそば・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし 青ねぎ・ピーマン・花かつお・紅生姜	※白ご飯はいりません
23	日					
24	月	ちやいるどすてつ (4・5歳児)	ぶたにくのみそいため・くだもの にんじんシリシリ		豚肉・キャベツ・ピーマン・なす・玉ねぎ・人参・しいたけ 豆腐・人参・ごま油	
25	火	和太鼓	さかなのフライ(外タソース) はるさめのすのもの・くだもの	きなことうにゅうもち	メルルーサー・小麦粉・卵・パン粉・きゅうり・玉ねぎ・卵 春雨・きゅうり・人参・わかめ・ハム・ごま・豆乳・片栗粉・きなこ	
26	水	体操教室	オムレツ くだもの ゆでやさい(チーズふうソース)	かぼちゃのむしパン	ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ほうれん草・卵・チーズ・牛乳・コンソメ ブロッコリー・米粉・豆乳・白みそ・ホットケーキミックス・南瓜・卵・牛乳・サラダ油	
27	木		うのはな くだもの ほうれん草のおひたし		豚肉・おから・ちくわ・油揚げ・人参・干し椎茸・大根・ごぼう・板こんにやく 青ねぎ・ほうれん草・もやし・花かつお	
28	金		ひやしちゅうか くだもの のりのつくだに		中華めん・ハム・わかめ・もやし・人参・卵・きゅうり・トマト	※ご飯少なめ
29	土		ハヤシライス くだもの ハムサラダ		牛肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ハヤシライスの素 キャベツ・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ	
30	日					