

月	火	水	木	金	土
1 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきとツナのマリネ ゆばのすまし汁 牛乳 黒ごまきなこのパウンド	2 モロッコ豆の あんかけうどん 厚揚げと新玉ねぎの旨煮 果物 牛乳 しじみおにぎり	3 ごはん 魚のレモンだれ スパゲティーサラダ アスパラの塩麴スープ 牛乳 レーズンスコーン	4 ごはん おからナゲット 小松菜のとろみ煮 豆乳入り味噌汁 牛乳 カリカリラスク	5 ごはん 魚の味噌煮 そら豆入りポテトサラダ 鶏ごぼう汁 お茶 牛乳もち	6 午前と午後のおやつ
8 チキンライス 高野豆腐の唐揚げ キャベツのおかか和え 押麦のスープ 牛乳 さくさくレモンクッキー	9 はと麦ごはん 魚の梅だれかけ ごぼうサラダ 切干大根の味噌汁 牛乳 大豆とじゃこの揚げ煮	10 ちゃんぽん麺 まごわやさしいサラダ 果物 牛乳 五平餅	11 ごはん 魚のクリームコーン焼き もやしと油揚げの ごま酢和え モロッコ豆のスープ 牛乳 ブルーベリーマフィン	12 ごはん かえるさんのミートローフ 春雨サラダ しじみ汁 牛乳 ポテトサラダドッグ	13 午前と午後のおやつ
15 豆乳ごまうどん 切干大根の和風サラダ 果物 牛乳 バースデーケーキ	16 ごはん ポークビーンズ モロッコ豆のナムル わかめスープ 牛乳 ウィンナーとコーンの蒸しパン	17 ごはん 魚のレモン醤油焼き ブロッコリーの ごまドレッシング和え キャベツとかにかまのスープ 牛乳 バナナキャロットケーキ	18 黒米ゆかりごはん 厚揚げと豚肉の炒め煮 青菜とちくわの和えもの トマ玉汁 牛乳 おからのカレー春巻き	19 ごはん あごつみれのケチャップ煮 マカロニサラダ 麩の味噌汁 牛乳 ピビンバおにぎり	20 午前と午後のおやつ
22 ごはん タンドリーチキン 青菜の磯香和え 豆腐の味噌汁 牛乳 黒糖みたらしだんご	23 ごはん 魚のオーロラソース焼き あらめの煮物 どさんこ汁 牛乳 トマトのカップケーキ	24 はと麦ごはん 豚肉とピーマンの 甘だれ炒め 納豆和え 春雨スープ 牛乳 おからのヨーグルトケーキ	25 ごはん 魚のさくさく揚げ ブロッコリーの白和え 油揚げの味噌汁 牛乳 焼きビーフン	26 トマトライス 鶏肉とマカロニのグラタン かぼちゃサラダ オニオンスープ 牛乳 ジャムサンドパン	27 午前と午後のおやつ 
29 肉うどん りっちゃんの元気サラダ 果物 牛乳 梅じゃこおにぎり	30 もずく丼 カラフルサラダ バイクドポテト 高野豆腐のスープ お茶 あじさいゼリー	 <p>5月下旬から気温が上がり、天気の良い日は初夏の陽気を感じるようになってきました。汗ばむような暑い日も水分をしっかり摂りながら、外遊びを楽しんでいる子どもたちです。6月に入り、もうすぐ梅雨がやってきます。この時期ならではの献立を取り入れ、季節感を楽しんでほしいと思います。</p> 			



6月4日は“虫歯予防デー”です。そして、この日から1週間を“歯と口の健康週間”といいます。虫歯予防には毎日の歯磨きはもちろん大切ですが、しっかりと噛んで食べることも大切です。そこで、こども園では噛みごたえのある食材(ごぼう、じゃこ、大豆、切干大根など)を多く取り入れています。噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、体にうれしいことがいっぱいあります。良く噛んで食べ、丈夫な歯をつくりましょう。

- ①消化・吸収を助ける
- ②肥満予防
- ③むし歯予防
- ④味覚が発達する
- ⑤あごが発達する
- ⑥脳の働きが活発になる



よく噛むことは、歯や口の健康を守るだけでなく、食べ物の味をしっかり味わうという面や食の満足を得るという面でも重要です。

丸のみだと食べ物の表面の味しか分かりませんが、よく噛んで食べると薄味でも素材の味を楽しむことができます。また、よく噛んでゆっくり食べると適量で満足感が得られます。

食卓を一緒に囲み、「もぐもぐだよ」「(口の中から)いい音が聞こえたよ」などの声をかけながら、噛むことをご家庭でも少し意識してもらえたらと思います。



かみかみレシピのご紹介  
～大豆とじゃこの揚げ煮～

【材料 作りやすい分量】

- ・大豆(水煮) 100g
- ・片栗粉 適量
- ・かぼちゃ 350g
- ・おやついりこ 20g
- ・揚げ油
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2

【作り方】

- ① かぼちゃは一口大のコロコロ状に切ります。
- ② かぼちゃとおやついりこは素揚げ、大豆は片栗粉をまぶして揚げます。
- ③ 鍋にしょうゆと砂糖を入れて、ひと煮立ちさせます。
- ④ ボールに揚げた食材を入れ、③のタレをからめます。

\* かぼちゃをさつまいもに代えて作るのもおすすめです。ちりめんじゃこを使うときは、フライパンで炒るとカリッとしておいしいですよ!

今日のたべものなーんだ?



給食時に食材イラストを使い伝えています。食材の名前を知ることで食べ物への興味が広がっています。

「今日は〇〇が入ってます」と聞くと、お皿や汁碗の中をのぞき探す姿や食べながら食材を見つけさせてくれる姿があり、とてもかわいらしいです。

毎日の食事を通して、苦手なものでも食べてみようと思えるきっかけになればと思います。