

6月 食育だより

あつという間に春が終わり、梅雨の季節がやってきました。
6月4日～10日は歯と口の健康週間です。それにちなみ、かみかみメニューとしてよく噛んで食べられる献立を組み込んでいます。よく噛んで歯を強くして、健康に保ちましょう。



食中毒に気を付けましょう



湿度が上昇するジメジメとした梅雨の季節には、食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒予防は、「菌をつけない」「菌を増やさない」「菌をやっつける」が基本です。家庭でできる食中毒の予防方法を紹介します。



<家庭での保存方法>

- ・冷蔵庫に物を詰めすぎないようにする



<食事をするとき>

- ・食事の前は石鹸でしっかり手を洗う
- ・料理が出来上がったら、室温に長く放置せず早めに食べる
- ・直接飲んだペットボトルを放置しない



<料理をするとき>

- ・調理前、調理中はこまめに手を洗う
- ・食材は中心まで火が通るように、十分に加熱する
- ・包丁などの器具類、まな板、布巾は清潔にして、水気が残らないようにする
- ・肉・魚を使用したまな板は洗剤でよく洗う
(野菜類用と肉・魚用とまな板を別々にすると二次汚染を防ぐことができます)



旬の食材

新じゃがいも



新じゃがは、じゃがいもが完熟する前の、葉と茎が青い段階で収穫されます。水分を多く含んでおり、普通のじゃがいもよりも柔らかいのが特徴です。

★美味しい新じゃがを見分けるポイント

- ①表面に傷や凹凸(おうつ)がない
- ②皮が薄くなめらかである
- ③変色や発芽していない

たこ



タコは主食となる餌によって、肉質や旨味に大きな変化が現れる生き物です。そのため、日本国内でも生息地によってタコの味はさまざまとされています。オスとメスで味わいが違うとも言われています。オスのタコはしっかりとした歯ごたえで、吸盤の大きさにばらつきがあります。一方メスのタコは比較的吸盤の大きさが均一で、身が柔らかく甘味が強いとされています。

さくらんぼ



さくらんぼの旬・収穫時期は、産地や品種・栽培方法によっても異なりますが、多くは5月～7月あたりです。さくらんぼは収穫時期がかなり短いため、美味しく食べられる期間はとても短い貴重な果物です。

粒が大きく鮮やかでつやがあるほど美味しいと言われています。さくらんぼは追熟しないので、黄色がかっているものや部分的に茶色く変色したものは避け、色が赤く濃いものを選ぶといいでしょう。また鮮度が落ちてくると軸(枝)が枯れて茶色くなってくるので、軸が緑色のものを選ぶのもおすすめです。

(園では誤嚥防止のため、提供していません)

すずき



スズキは成長するにつれて呼び名が変わる出世魚です。1年で10cm程度成長し、成魚になるまで5年ほどかかります。関西では、セイゴ→ハネ→スズキと呼ばれています。

鮮度が落ちたスズキは身が柔らかくなるため、選ぶ際には身に締まりがあるかどうかを確認します。また、目が白く濁ったものやエラが黒ずんでいるものも鮮度が落ちている特徴なので、選ぶ際には避けるようにしましょう。

今月は、歯と口の健康週間
にちなんで、カミカミメニューを
取り入れています！

2023年6月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

曜日	乳児 朝おやつ	昼食	午後 おやつ	手作りおやつ の 主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる	
1	木	おれんじ	ぶたにくのあまずにんにくやき いかにんじん ぼりぼりきゅうり ぐだくさんみそしる	ごますこーん	ごむぎこ、さとう、 ばたー、たまご、 ぎゅうにゅう、くろごま	ぶたにく いか みそ	こめ かたくりこ、ごま にんにく にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、きゃべつ	
2	金	じゃこ	しんじゃがのみーとぐらたん れたすとつなのさらだ からふるすーぶ	くだものぜりー	あいびきにく、ちーず つな ろーすはむ	こめ じゃがいも、ごむぎこ、ばんこ わごまどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、びーまん れたす、きゅうり、にんじん きゃべつ、たまねぎ、ぼりか	
3	土	おべんとうもち						
5	月	ねじねじ あげ	くかじきのぴかた あすばら はむともやしのまよねーずいため きのこのすーぶ	おれんじ ♪きらずあげ	①ほしのせんべい	かじき、たまご、ちーず ろーすはむ	こめ ごむぎこ まよねーず	たまねぎ、ぼせり あすばら もやし、きゅうり、にんじん、こーん しめじ、しいたけ、えのき、にんじん、たまねぎ、みつば
6	火	ちーず	◇つゆだくちくぜんに ぶたばらときゃべつのみそいため りんご	おれんじ ♪きらずあげ	じゃがいも	とりみんち ぶたにく、みそ	こめ ごまあぶら にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく、あすばら、しょうが きゃべつ、たまねぎ、にんじん りんご	
7	水	むらさきいも せんべい	♪そーすかつ ①ぶたにくのばんこやき ほいるきゃべつ まっしゅぽてと だいこんのみそしる	きゅうり わしやあげ		ぶたにく、たまご ①ぶたにく みそ	こめ ごむぎこ、ばんこ、 うすたーそーす ①まよねーず、ばんこ じゃがいも	きゃべつ こーん だいこん、にんじん、ねぎ、わかめ
8	木	ばなな	ろーるばん おれんじ きゃべつのかりーむに こーんさらだ	ばいんよーぐると の すきむけーき	たまご、さとう、あぶら、 よーぐると、ごむぎこ、 すきむみるく、ばいん	ういんなー、ぎゅうにゅう	ろーるばん くりーむしちゅーるう いたりあんどれっしんぐ	おれんじ きゃべつ、ちんげんさい、たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり、にんじん、こーん
9	金	かぼちゃ ぼーろ	くたこめし きぬあげのそぼろあなか こまつなとかえりちりめんをあえもの ぶたにくともやしのみそしる	みれーびすけつと		たこ きぬあげ、あいびきみんち かえりちりめん ぶたにく、みそ	こめ かたくりこ ごま	にんじん、あさつき、しょうが たまねぎ こまつな もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ
10	土	おべんとうもち						
12	月	むらさきいも ちっぶ	◇すきやきふうにかつおうめ じゃこときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる	りんご ねじねじあげ		ぎゅうにく、あつあげ、やきどうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも、ちくわふ こんにやく、にんじん、ねぎ かつおうめ れたす、きゅうり たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ	
13	火	よーぐると	かたつむりかれー ひじきのびたみんさらだ おれんじ	けーき	ごむぎこ、たまご、 さとう、ばたー、 ほいっぶくりーむ (たんじょうじ:おれんじ)	だいや、とりにく、ちくわ とりむねにく	こめ、じゃがいも、かれーるう わごまどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、きゅうり ひじき、にんじん、ぼりか、えだまめ、こーん おれんじ
14	水	うのはな くつきー	ひやしきつねうどん とりにくのさっぱりに ひよこまめのごまあえ	かりんとう おしゃぶりこんぶ		あぶらあげ とりにく ひよこまめ	うどん さつまいも、ごま	にんじん、ねぎ、ほししいたけ えだまめ
15	木	えだまめ	♪すずきのからあげ ごまみそだれ ①すずきのごまみそやき あおなのあえもの とうふときのこのすましじる	かるしうむらすく	しよくばん、ばたー、 あおのり、ちーず	すずき、みそ ①すずき、みそ どうふ	こめ かたくりこ、ごま ①ごま	こまつな、ほうれんそう にんじん、えのき、しめじ、しいたけ、だいこん、ねぎ
16	金	さくつと あられ	すぶた ちゅうかふうのはな だいこんときくらげのちゅうかすーぶ	びすこ		ぶたにく おから、ちくわ	こめ かたくりこ おいすたーそーす、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、たけのこ、びーまん、ほししいたけ にんじん、ねぎ、にんにく だいこん、にんじん、ねぎ、きくらげ
17	土	おべんとうもち						
19	月	ふわふわ ちっぶ	ちーずたまごやき こーるすろーさらだ おにおんすーぶ	きういふるーつ うのはなくつきー		たまご、ちーず、ぎゅうにゅう	こめ こーるすろーどれっしんぐ	ほうれんそう きゃべつ、きゅうり、こーん たまねぎ、にんじん、ぼせり
20	火	りんご	かつおのねぎまよやき ごぼうとぶたにくのいためもの やさいのみそしる	ちーず えだまめ		かつお ぶたにく あぶらあげ、みそ	こめ まよねーず しょうが、にんにく、ねぎ ごぼう、にんじん、えのき、こんにやく だいこん、にんじん、きゃべつ	
21	水	あかちゃん せんべい	とうもろこしごはん ぶちとまと ♪ささみふらい ①ささみのばんこやき きゃべつのおかかあえ ごもくすーぶ	あじさいぜりー めろんぞえ	ぜりーのもと (あおりんご、くーる、 すどろべりー) めろん	とりにく、たまご ①とりにく、たまご かつおぶし	こめ ごむぎこ、ばんこ ①まよねーず、ばんこ	こーん とまと きゃべつ、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、こまつな
22	木	ちーず	しよくばん ぼーくちやっぶ れたす かぼちゃのさらだ だいこんとわかめのすーぶ	かりかり えんぱんやき	ぎょうざのかわ、 ろーすはむ、ちーず、 けちやっぶ、つな、 まよねーず	ぶたにく	しよくばん うすたーそーす かおりごまどれっしんぐ	たまねぎ れたす かぼちゃ、たまねぎ、いんげん だいこん、にんじん、みつば、わかめ
23	金	ほしの せんべい	◇とりにくとじゃがいものほっこりに ♪だいやとごさかなのあげあえ ①だいやとごさかなのいそに えのきとたまねぎのみそしる	よーぐると		とりにく、あつあげ だいや、かえりちりめん ①だいや、かえりちりめん みそ	こめ じゃがいも かたくりこ	にんじん、いんげん、こんにやく あおのり ①あおのり えのき、たまねぎ、にんじん、ねぎ
24	土	おべんとうもち						
26	月	きゅうり	みーとろーふ あじさいさらだ ぽてとすーぶ	おれんじ ほしのせんべい		あいびきにく、たまご ういんなー	こめ ばんこ あおじぞどれっしんぐ じゃがいも	たまねぎ、にんじん、えだまめ れたす、きゅうり、むらさききゃべつ にんじん、しめじ、こーん、ねぎ
27	火	じゃこ	ひじきいりつくね すなっぶえんどう ごぼうとしらたきのきんぴら せんぎりだいこんのみそしる	こくとうむしばん	ごむぎこ、こくとう、 あぶら、ぎゅうにゅう	ぶたみんち、とりみんち、たまご あぶらあげ、みそ	こめ ばんこ、かたくりこ ごま	ひじき、にんじん、たまねぎ、しょうが すなっぶえんどう ごぼう、にんじん、しらたき せんぎりだいこん、にんじん、ねぎ
28	水	てつしお せんべい	とまととつなのれいせいばすた てりやきちきん きゃべつのはな	さくつとあられ じゃこ		つな とりにく	すばげてい きゃべつ、たまねぎ、にんじん	
29	木	よーぐると	ぎゅうにくとぽてとのちんじやおふう きゅうりとつなのしおこんぶあえ ちゅうかふうこーんすーぶ	みなづき	さとう、ごむぎこ、 あまなつとう	ぎゅうにく つな どうふ	こめ じゃがいも、かたくりこ ごまあぶら はるさめ、ごまあぶら	びーまん、たまねぎ、にんじん きゅうり、しおこんぶ、れもんじる にんじん、ちんげんさい、ねぎ、こーん
30	金	かりんとう	さくらえびとえだまめごはん ♪きすのてんぷら ①きすのしおやき だいこんとぶたにくのいために いなかじる	ばなな		さくらえび きす ①きす ぶたにく どうふ、とりにく、みそ	こめ てんぷらこ	えだまめ だいこん ごぼう、かぼちゃ、にんじん、ねぎ

誕生会

* _____ は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * 献立名に♪がついているメニューは子どもたちに紹介する旬の食材です。
 * 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいきます。
 * 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。
 * 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。