

# 6月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	土	牛乳 ビスケット	ミートソーススパゲティ キャベツときゅうりのサラダ・果物	×			牛乳 クラッカー
2	日						
3	月	牛乳 せんべい	うま煮・さやいんげんのおひたし・えのき納豆・果物		ご飯	かき玉汁	牛乳 ごまジャコトスト ☆
4	火	牛乳 ビスケット	魚の塩焼き・春雨のサラダ・味噌汁・果物		ご飯	煮豆	牛乳 昆布 おかき
5	水	牛乳 クッキー	コーンコロッケ・ポイル野菜の酢の物・味付けのり		ご飯	わかめ スープ	牛乳 あべかわ団子 ☆
6	木	牛乳 クラッカー	牛肉と野菜の炒め(丼)・ナムル・すまし汁		ご飯	トマト	牛乳 せんべい
7	金	牛乳 ビスケット	大豆の磯煮・青菜のごま和え・果物		ご飯	焼き ししゃも	牛乳 米粉の餅ミスティック ☆
8	土	牛乳 クッキー	副食付弁当	○			牛乳 味付きパン
9	日						
10	月	牛乳 せんべい	からあげ・バンサンスウ・中華のコーンスープ		ご飯	ミニ トマト	牛乳 人参ゼリー ☆
11	火	牛乳 カステラ	魚のカレーじゃようゆ焼き・焼きビーフン もずく入り味噌汁・果物		ご飯	納豆	牛乳 チーズ クッキー
12	水	牛乳 ビスケット	豚肉の生姜焼き・彩野菜のマカロニ和え・粉ふき芋 果物		ご飯		牛乳 ジャムサンド ☆
13	木	牛乳 クッキー	ハムエッグ・ポテトサラダ・野菜スープ		ご飯	果物	牛乳 するめ おかき
14	金	牛乳 クラッカー	高野豆腐の卵とじ・キャベツのおかか和え 小魚と刻み昆布の佃煮		ご飯	果物	牛乳 ヨーグルトケーキ ☆
15	土	牛乳 ビスケット	焼きそば・きゅうりの磯あえ・果物	×			牛乳 せんべい
16	日						
17	月	牛乳 クッキー	開園記念日ランチデー	×			牛乳 小魚 せんべい
18	火	牛乳 せんべい	ちくわの香味煮・ブロッコリーの塩ゆで・果物		ご飯	ししゃも 味酢干し	牛乳 チーズトースト ☆
19	水	牛乳 ビスケット	魚の南蛮漬け・ごぼうサラダ・果物		ご飯	粉ふき芋	牛乳 昆布 クッキー
20	木	牛乳 ジャムパン	豚肉となすの味噌炒め・オクラ納豆・かき玉汁		ご飯	果物	お茶 ヨーグルト ☆
21	金	牛乳 クッキー	炒り豆腐・青菜のおかか和え・手作りふりかけ		ご飯	果物	牛乳 かるかん ☆
22	土	牛乳 クラッカー	肉うどん・果物	×			牛乳 せんべい
23	日						
24	月	牛乳 ビスケット	豚肉の甘辛煮・豆腐のチャンプルー・トマト		ご飯	グリーン ポテト	牛乳 コッペサンド ☆
25	火	牛乳 カステラ	チキンカレーシチュー・キャベツの甘酢味・ゆで卵		ご飯		カルピス 小魚 おかき
26	水	牛乳 せんべい	魚のごま味噌焼き・ひじきのきんぴら スナッペンどう		ご飯	煮豆	牛乳 果物ヨーグルトかけ ☆
27	木	牛乳 クラッカー	すき焼き風・切り干し大根のサラダ・果物		ご飯	アスパラガスの 塩ゆで	牛乳 ビスケット
28	金	牛乳 ビスケット	揚げ豚の三色和え・じゃがいもの炒め・すまし汁 ミニゼリー		ご飯		牛乳 牛乳もち ☆
29	土	牛乳 クッキー	冷麺・果物	×			牛乳 クラッカー
30	日						

\*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

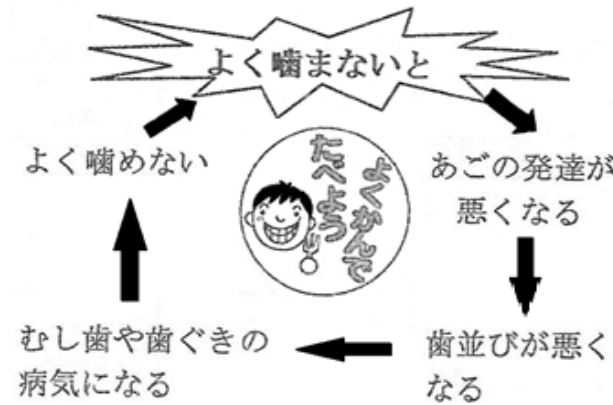
☆印は手作りおやつです

# よく噛んで食べよう！！

噛むことを意識して食べるカミカミ献立(小魚の佃煮・ごぼうサラダ等)やおやつ(小魚・するめいか)を取り入れています。食べるのに少し時間がかかりますが、よく噛んで食べるように声かけをお願いします。  
幼児期は、噛む力を育てる大切な時期です。噛まない習慣は、大人になっても残ってしまうといわれています。早めに“噛む習慣”をつけてあげたいですね。

## 健康な身体は歯が命

食物をよく噛んで食べることは、単に栄養をとるために必要なだけではなく、身体全体に良い影響を与えているといわれています。



## 「豚肉となすの味噌炒め」を取り入れました

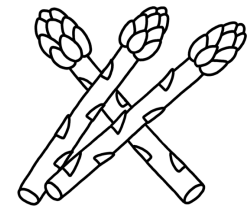
表面はツルツルで濃い紫色、中身は白くてフワフワ。その色のコントラストと、柔らかな曲線の形は魅力です。でも、なすは苦手な子どもが多いようです。少しでも興味を持てるように、なすと触れ合ってははどうでしょう。たとえば、いろいろな形のなすを用意し、子どもが選んで顔を作ります。(へたを髪の毛に見立てて、ビニールテープを切って顔にして貼り付けます。新鮮なものはとげがあるので気をつけましょう。)  
なすは90%以上が水分の淡色野菜で、栄養的にはあまり価値がないといわれますが、なす特有の紫色に「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれていて、老化の原因になる活性酸素の働きを抑える力があります。岡山特産の「千両なす」は柔らかく味がよい事で評判です。なすは油との相性がよく、味も控えめなので、味噌味の炒め物にしました。

## かむ回数を増やす工夫

- ♡ 食物繊維の多い野菜や根菜など噛みごたえのある食材を選ぶ
- ♡ 食材は細かく切らないようにする
- ♡ 魚は加熱する(生はやわらかいので)
- ♡ 同じ料理でも複数の素材を組み合わせる
- ♡ たくさん噛んで、だ液を出すようにするため水分を減らす
- ♡ 味付けを薄くする(よく味わって噛むように)
- ♡ むし歯は早目に治療を!
- ♡ 食事にゆとりを!  
食事をゆっくり、よく噛んで食べる雰囲気をつくりましょう

## 旬の食材

## アスパラガス



4~6月に若芽が成長し、長く伸びた柔らかい茎を食用とします。若芽が地表から出ないように土寄せして作るホワイトアスパラガスと、地上に茎を伸ばす

グリーンアスパラガスがあり、グリーンアスパラガスは、太くて穂先が固くしまっているものを選ぶのがポイント。冷蔵庫で穂先を上にして立てて保存すると長もちします。

4月に行われた試食会のアンケートで「このレシピが知りたい!!」というご要望がありましたので、  
今月は『ひじきとちりめんの中華サラダ』をご紹介します。

【材料】大人4人分  
しらす干し…30g  
人参…40g  
きゅうり…55g  
もやし…100g  
干しひじき…15g  
砂糖…小さじ2  
しょうゆ…小1

ごま油…小さじ2  
砂糖…小さじ2  
しょうゆ…小さじ2  
酢…小さじ2

## 【作り方】

- ①干しひじきは水で戻し、①と少しの水を入れ、水気がなくなるまで煮て、冷ます。
- ②しらす干しはさっと湯通し、人参は千切りにしたものを塩ゆで、きゅうりは千切りしたものを塩もみして水気をきって、もやしはゆで水気をきる。
- ③材料がすべて冷めたら、あらかじめ混ぜて作っておいた②で味をつける。(野菜の水気はしっかりとってから混ぜましょう)