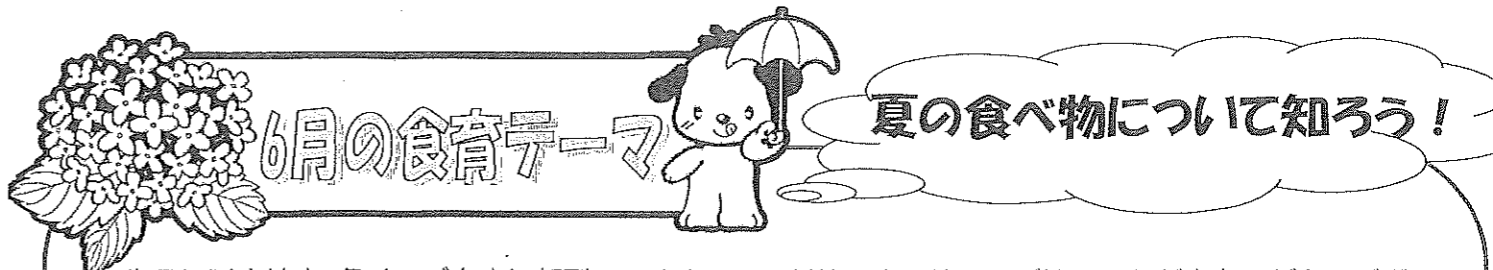


# 6月いただきますだよ!

2020. 5. 28  
せんにしのおか



行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 月	・ちゅうかどん ・トマトとキャベツのちゅうかあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・スキムミルク ・マーラカオ
2 火	・ムニエル ・キャロットグラッセ ・はるさめソテー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・さくらんぼクッキー
3 水	・やきにく ・ゆでスナップエンドウ ・パイナップル	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・レモンラスク
4 木	・ひやしちゅうか ・ひやしトマト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・やさしいケーキ	・スキムミルク ・パウンドケーキ
5 金	・さかなのすぶたふう ・きゅうりのちゅうかふうサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごクリームパン	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
6 土	・とうふのふくめに ・すのもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちゃ ・きなこトースト
7 日			
8 月	・チンジャオロース ・ちゅうかあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーピザ	・おちゃ ・フルーチェ
9 火	・さかなのパンこやき ・コロコロサラダ ・ゆでブロッコリー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・シュガートースト	・スキムミルク ・マフィン
10 水	・いかとやさいのカレーいため ・じゃがいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チョコサンド	・スキムミルク ・しぼりクッキー
11 木	誕生日会 ・えだまめごはん ・エビフライ タルタルソースかけ ・トマトのサラダ ・ゆでキャベツ ・パイナップル	・ぎゅうにゅう ・くだもの ・クッキー	・スキムミルク ・りんごケーキ ・フレンチトースト
12 金	・さばのしおやき ・あおなとひじきのあえもの ・こふきいも ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・フレンチトースト
13 土	・ポークビーンズ ・キャベツのレモンずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちゃ ・ラスク
14 日			
15 月	・ハッシュドビーフ ・ツナサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・スキムミルク ・もちもちぱん
16 火	・さかなのバターやき ・やさいとベーコンのおかかいため ・むしかぼちゃ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・セサミトースト	・おちゃ ・チョコパバロア
17 水	・ちゅうかおこわ ・わかどりのねぎソースかけ ・ナムル ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・チーズパイ	・スキムミルク ・マドレーヌ
18 木	・いかとこんにやくのにつけ ・こまつなのひたし ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・チョコチップクッキー
19 金	・さかなのさざれやき ・スパゲティソテー ・ゆでアスパラ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・リッツサンド	・スキムミルク ・ピーチゼリー
20 土	・ごもくに ・きゅうりとだいこんのそくせきづけ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・こまつなのむしぱん
21 日			
22 月	・ぶたにくとじゃがいものカレーに ・やさいソテー ・パイナップル	・ぎゅうにゅう ・チョコビスケット	・スキムミルク ・フルーツポンチ
23 火	・レバーチップ ・はるさめサラダ ・にんじんのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・おちゃ ・レアヨーグルトケーキ
24 水	・たまごののやまやき ・じゃがいものきんぴら ・ごまオクラ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・きなことうにゅうケーキ	・スキムミルク ・シスコーククッキー
25 木	・ポークピカタ ・やさいサラダ ・ゆでそらまめ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・パインケーキ
26 金	・あじのゆかりてんぷら ・ごまずあえ ・かぼちゃのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・スキムミルク ・ピザトースト
27 土	・いためビーンズ ・かえりのつくだに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・シュガートースト	・おちゃ ・アーモンドパイ
28 日			
29 月	・とりのてりやき ・じゃこあえ ・こふきいも ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・キャロットむしぱん	・スキムミルク ・くるごまきなこクッキー
30 火	・おこのみやき ・スティックきゅうり ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・ポップコーン

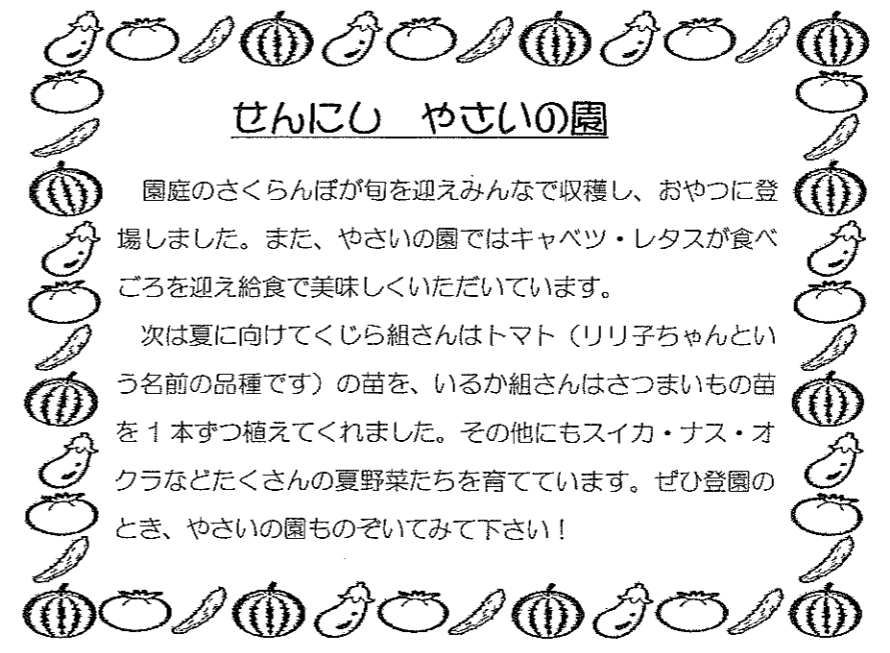
※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

先月に引き続き、多くのご家庭に新型コロナウイルス対策の安全管理へご協力いただきありがとうございます。過ごしやすい春も過ぎ、初夏のさわやかさと、梅雨時の暑さが入り混じった季節になってきました。梅雨期は雨が多く、じめじめして気持ちが不快になったり、食欲も落ちたり、また久しぶりの登園となるご家庭も多く子ども達が環境の変化にストレスを感じ事もあると思います。栄養をたっぷり含んだ野菜・果物を食べて梅雨空を元気に過ごしましょう。

6月の食育テーマは「夏の食べ物について知ろう」です。旬の食べ物は、1年を通して1番栄養価が高く、その時期の体に必要な栄養素が詰まっています。これから収穫を迎えていく夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く身体にこもった熱を身体の中から冷やしてくれる働きがあります。夏は脱水症状なったり、夏バテによる食欲低下になったりしやすい季節ですが、旬の夏野菜を食べて、夏の暑さに負けない元気な身体づくりを目指しましょう!

- きゅうり…身体にこもった熱をとり除く作用があります。
- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効です。
- えだまめ…ビタミンB1, 2が含まれ疲労回復になります。栄養価の高い野菜で夏バテ防止に最適です。
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効です。

栄養士 野島由紀子



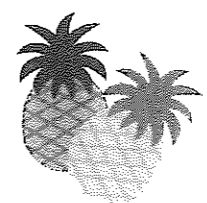
## せんにし やさいの園

園庭のさくらんぼが旬を迎えみんなで収穫し、おやつに登場しました。また、やさいの園ではキャベツ・レタスが食べごろを迎え給食で美味しくいただいています。

次は夏に向けてくじら組さんはトマト(リリ子ちゃんという名前の品種です)の苗を、いるか組さんはさつまいもの苗を1本ずつ植えてくれました。その他にもスイカ・ナス・オクラなどたくさんの夏野菜たちを育てています。ぜひ登園のとき、やさいの園ものぞいてみて下さい!

## ☆6月の誕生日会メニュー☆

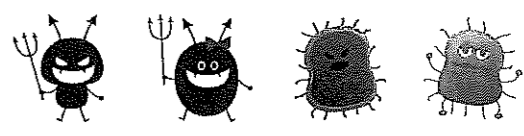
- 枝豆ごはん
- エビフライ～タルタルソース～
- トマトのサラダ
- 茹でキャベツ
- パイナップル



## 食中毒に注意!

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食中毒にならないために「つけない(手洗い)、増やさない(冷蔵・冷凍保存)、やっつける(加熱殺菌)」の3原則を守って、食中毒を予防しましょう。

トイレの後や、食事の前には必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。



子どもたちに人気のエビフライと、6月に旬をむかえる枝豆・パイナップルを使った献立です。今月は洋食のメニューです、お楽しみに!