

# 6月いただきますだよ!

2024. 5. 30  
せんにしのおか

過ごしやすい季節も過ぎ、初夏のさわやかさと梅雨時の暑さがまじりあった季節になってきました。これからたくさん雨の降る時期が始まります。朝晩の気温差もあり、衣服の調節が難しい季節ですが、雨にも負けず、風にも負けずイキイキと遊ぶためにも栄養たっぷり含んだ夏野菜・果物をしっかり食べて元気いっぱい過ごしましょう。



## 6月の食育テーマ

夏の食べ物について知ろう!

6月の食育テーマは「夏の食べ物について知ろう」です。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいる野菜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作用があります。夏は、熱中症になりやすかったり、夏バテにより食欲低下になりやすい時期ですが旬の野菜を食べて、暑さに負けない身体を作りましょう。

### 【旬の野菜】

オクラ・・・ピーマンの3倍のビタミンB1が含まれており、夏バテなどの疲労回復にも効果的です。  
パプリカ・・・水分補給やビタミン接種に効果的で夏の脱水症状や夏バテ防止に役立ちます。また、免疫力向上や肌の健康促進に効果が期待できるビタミンCやビタミンAなどの栄養が豊富です。

栄養士 坂本 和奏

### せんにし やさいの園

畑では玉ねぎやキャベツ、レタスなど収穫しスープや和え物などにして美味しく頂きました。これから夏に向けてくじら組さんというか組さんでさつま芋の苗を植えてくれました。他にもスイカや枝豆、キャベツなどたくさんの野菜を育てています。また、畑ではひまわりを育てておりこれから暑くなるにつれてどんどん大きくなっていきます。ぜひ登降園のとき、野菜の園ものぞいてみて下さい。

#### 食中毒に注意!!

はじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の増殖に適した気温であり、食中毒が増える季節です。菌を増やさないために「つけない」「増やさない」「やっつける」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。お外で遊んだ後やトイレへいった後は手洗いうがいをしっかりしましょう。

## ★6月のお誕生日会メニュー★

- ジャンバラヤ
- さけチーズフライ～タルタルソースかけ～
- 夏野菜サラダ
- ほうれん草のクリームパスタ
- パインアップル (0.1.2歳オレンジ)

ジャンバラヤとは肉、野菜などを炒めた具材に調味料やスパイスを加えて炊き上げる、炊き込みご飯のような料理です。

始めて登場するさけチーズフライと夏野菜がたくさんはいったジャンバラヤ!! 鉄分豊富なほうれん草はクリームパスタにしました。今月は洋食メニューです。お楽しみに!!

日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	土	・ホイコーロー ・かぼちやのオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・おちゃ ・じゃこマヨトースト
2	日			
3	月	・イカとやさいのカレーいため ・スティックきゅうり ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・チェリーマドレーヌ
4	火	・たまごのやまやき ・ひやしトマト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・ダイヤモンドクッキー
5	水	・タコライス ・コールスロー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなこラスク	・スキムミルク ・もちもちパン
6	木	・さかなのいろどりすぶたふう ・わかめスープ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・いちごむしばん	・おちゃ ・カルピスポンチ
7	金	・アスパラとキャベツのみそいため ・さつまいものオープンやき ・パインアップル (0.1.2歳 バナナ)	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・カレーまんふう
8	土	・ハッシュドビーフ ・やさいサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・キャロットケーキ	・おちゃ ・てりやきトースト
9	日			
10	月	・にくじゃが ・うめひじきサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・オレンジゼリー
11	火	・わかどりのちゅうかふういため ・ゆでスナップエンドウ ・キウイフルーツ (0.1.2歳 オレンジ)	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・スキムミルク ・くろごまきなこクッキー
12	水	・さばのしおやき ・じゃがいもとあつあげのもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ピザクラッカー	・スキムミルク ・メロンパンふうトースト
13	木	・ぶたにくとすのスタミナいため ・ちゅうかサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・ヨーグルトケーキ
14	金	・さかなのチーズやき ・キャロットグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・むしばん	・スキムミルク ・シュガーポテト
15	土	・やきにく ・たんざくサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・マリービスケット	・おちゃ ・チーズパイ
16	日			
17	月	・ぎゅうにくのあまからに ・あおのりポテト ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・とうにゅうむしばん	・スキムミルク ・オートミールクッキー
18	火	・さかなのごもくあんかけ ・きゅうりのしおこんぶあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・シュガートースト	・スキムミルク ・レモンマフィン
19	水	・とりのなんぶやき ・にんじんのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・スキムミルク ・ポップコーン
20	木	・ジャンバラヤ ・なつやさいサラダ ・パインアップル (0.1.2歳 オレンジ)	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ (0.1.2歳 とうにゅうケーキ)
21	金	・ぎゅうどん ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちゃ ・フルーチェ
22	土	・ポークビーンズ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・おちゃ ・セサミパイ
23	日			
24	月	・マーボーなすどん ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・おからケーキ
25	火	・スパニッシュオムレツ ・ゆでキャベツ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・いちごレアヨーグルトケーキ
26	水	・さかなのみそやき ・かぼちやのあまに ・キウイフルーツ (0.1.2歳 バナナ)	・ぎゅうにゅう ・コーンむしばん	・スキムミルク ・ぐるぐるあんこパイ
27	木	・レパーチップ ・はるさめサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クラッカージャムサンド	・スキムミルク ・りんごケーキ
28	金	・さかなのさざれやき ・にんじんのグラッセ ・パインアップル (0.1.2歳 バナナ)	・ぎゅうにゅう ・おぐらむしばん	・スキムミルク ・フレンチトースト
29	土	・ごもくに ・おひたし ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちゃ ・チーズクッキー
30	日			

※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。