

6月 行事予定表 & おへせレストラン献立表

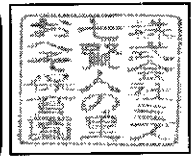
※都合により一部変更することがあります

日	曜	行事予定	旬の食材	10時のおやつ	昼食	3時のおやつ	
2	月			いりこ	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き 酢の物すまし汁	ふりかけおにぎり	
8	火	旬：にら		ビスケット	ごはん 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 大根の味噌汁	手作りにらせんべい	
4	水	食育：虫歯予防について		昆布	ごはん 筑前煮 小松菜のお浸し 夫まご汁	ごま塩おにぎり	
5	木			いりこ	ごはん 肉団子の甘酢和え フレンチサラダ コーンスープ	手作りポップコーン	
6	金	旬：グリーンピース		チーズ	ごはん ポークビーンズ [※] もやしと胡瓜の胡麻和え	グリーンピースおにぎり	
7	土			いりこ	ごはん 切干大根の煮物 味噌汁	ごまビスケット	
9	月			昆布	ごはん 鮭の生姜焼き キャベツのおかが和え 豆腐の味噌汁	ふりかけおにぎり	
10	火			丸ボーロ	ごはん 五目卵焼き マカロニサラダ すまし汁	わらびもち	
11	水	旬：新じゃが		ビスケット	ごはん 新じゃがと鶏肉の煮物 竹輪といんげんの胡麻和え 油揚げの味噌汁	塩おにぎり	
12	木	旬：冷やし中華		バナナ	冷やし中華 エビの照り焼き オニオンスープ	シュガートースト	
13	金	旬：茄子		いりこ	混ぜずし 茄子と豚肉の炒めもの のりの味噌汁	ちりめんおにぎり	
14	土			昆布	ごはん 牛肉といんげんの甘辛煮 味噌汁	ウエハース	
16	月			昆布	ごはん 煮魚 やかり納豆 冷奴 すまし汁	ふりかけおにぎり	
17	火	国際メニュー：中国		いりこ	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	焼きおにぎり	
18	水	ゆめ組クッキング		ビスケット	ごはん えんどうの卵焼き いんげんのくるみ和え 茄子の味噌汁	ゆめ組の手作りおやつ	
19	木	おやつ販売：ラスク		チーズ	ごはん がんも [※] と大根の煮物 やかり納豆野菜の味噌汁	ステーキパン	
20	金			いりこ	カレーライス フレンチサラダ わかめスープ	しらすおにぎり	
21	土			昆布	ごはん 塩肉じゃが 味噌汁	丸ボーロ	
23	月	お弁当の日					
24	火	誕生会メニュー		ビスケット	ごはん 鶏肉のナッツフライ ミニトマトキャベツ コンソメスープ	あじさいゼリー	
25	水			チーズ	冷やしうどん 竹輪の磯辺揚げ バナナ	生姜おにぎり	
26	木			バナナ	ごはん レバーの佃煮 野菜のソテー かき玉汁	アーモンドフィッシュ	
27	金			いりこ	ごはん 豚肉の生姜焼き 和風サラダ すまし汁	ふりかけおにぎり	
28	土			ビスケット	みじきの煮物 味噌汁 チーズ	ミニドーナツ	
31	月			昆布	ごはん シシモの丸焼き くずし豆腐の華風和え 味噌汁	チャーハン	

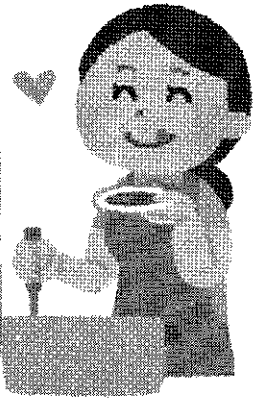


今月の旬や人気メニュー

4日 虫歯予防の日の為、噛みごたえのあるメニュー 筑前煮
 6日 グリーンピースおにぎり 11日 新じゃがと鶏肉の煮物
 13日 茄子と豚肉の炒めもの 17日 国際メニュー(中国)



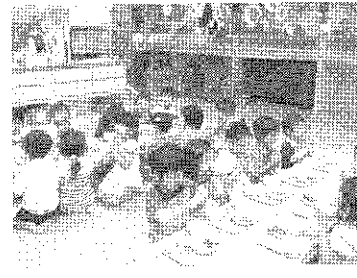
6月のきゅうしょくだより



～国際理解～

5月は韓国！！

みらい組の5月の国際理解は『韓国』でした。ということで…給食も韓国料理をしました。韓国と言えば、ビビンバ!!と思いきや浮かんだので、ビビンバや野菜の和え物、韓国ではお祝いの時に出るわかめスープを出しました。子ども達も韓国料理のお勉強をした後に、実際の料理が出てくるのを楽しみにしていました。給食の時間では、子ども達も先生も『おいしい～おいしい～』『マシソヨ～!!』と言って食べてくれました。おかわりにもたくさん来てくれて、『おいしかった～(^v^)]』と言ってくれました。次回は…中国！



うんちのはなし

うんちはとても大切なものです。体の調子がいい時とよくない時では、うんちの色や形、においなどが違います。健康で元気な時は、黄色っぽい茶色で、あまりくさくない「バナナうんち」ですっきり。野菜を食べなかったり、お菓子やジュースばかりだったり、体の調子が悪いと「コロコロうんち」や「ベチャベチャうんち」になってしまいます。



6月4日は虫歯予防デー

歯磨きの大切さ

食事の後は、食べ物のカスが歯に付きます。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって、化学変化起こし、虫歯の原因になります。

まず、食後は歯磨きをしましょう。

栄養のバランス

糖分のとりすぎは、虫歯の原因のひとつ。

間食合わせて、規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとれる食事を心がけましょう。

かんで食べる

軟らかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。

よくかむことを習慣化しましょう。

～ビビンバのレシピ～

☆材料☆

- ・ご飯 100g
- ・ほうれん草 25g
(ごま油 2g すりごま 1g)
- ・人参 10g
(ごま油 2g すりごま 1g)
- ・もやし 25g
(ごま油 2g すりごま 1g)
- ・牛ひき肉 20g
(醤油 4.5g 砂糖 1g みりん 2g)
- ・焼肉のタレ(最後の隠し味に) 適量



☆作り方☆

- ①ほうれん草、もやしはそれぞれ同じ長さに切り茹でる。人参は千切りにして茹でる。②①で茹でた野菜は水気をよくきり、ボールにそれぞれ入れて味付けをする。③牛ひき肉は炒めて味付けをする。
- ④皿にご飯をのせ、②と③を盛り、最後に焼肉のタレをお好みでかけたら完成。

