



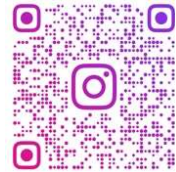
# 給食だより

発行日 令和6年 6月 1日 下田部保育園

## ☆おいしいつぶやき☆《豆ごはん》5月8日・22日(水)

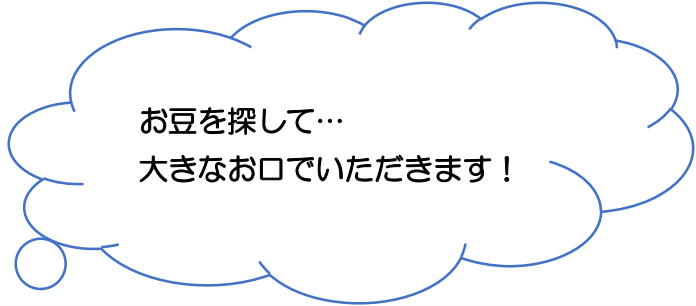
Instagramはこちら↓

先月、豆ごはんの前日に子どもたちと「えんどう豆のさやむき」をしました。さやむきが始めると、みんなとっても一生懸命！どんな豆が出てくるのか…？ドキドキワクワクしながら、さやをむく姿が見られました！そしてこの機会に「豆の仲間たち」も知ってもらえたらと思い、色々な豆を用意しました。大きいものから小さいものまで、たくさんの豆に触れ、興味津々の様子でした。子どもたちがむいてくれた豆は次の日の「豆ごはん」として提供。野菜が苦手な子も「昨日の豆だよ！」と伝えると、口に運んでくれました。Instagramには、さやむきの動画も投稿しています！ぜひ、そちらも併せてご覧ください。これからも子どもたちが楽しみながら食に興味を持てるような食育を実施していきたいと思います。



へばら組

くわい組

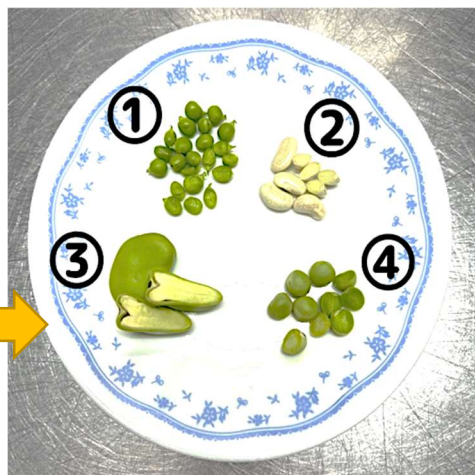


お豆を探して…  
大きなお口でいただきます！

### 「豆にはどんな栄養があるの？」

うすいえんどう豆をはじめ、豆類には「良質なタンパク質」が豊富に含まれています。タンパク質は、人間の筋肉や血液を作るための重要な栄養素で、丈夫な体を作る基礎となります。他にも「炭水化物」「カロテン」「ビタミンB1」「食物繊維」「鉄分」なども含まれているので、とても栄養豊富な食品です！ご家庭でも、日々の食事に取り入れてみてください。

↓突然ですが…お豆クイズです↓



- ① スナップえんどう
- ② モロッコいんげん
- ③ そら豆
- ④ うすいえんどう でした！





# 6月の献立表

10	マーボー豆腐 ブロッコリーとツナの和え物	3	大根のカレー煮 わかめときゅうりの練りごま和え
24	わかめスープ ごはん	17	みそ汁 ごはん
11	ハヤシライス 春雨のイタリアンドレサラダ	4	さばのごま味噌焼き しらたきと鶏ひき肉の炒め物
25	ヨーグルト	18	すまし汁 ごはん
12	ひじき混ぜごはん きゅうりの梅みそ和え	5	すき焼き風煮 みそ汁
26	豚汁 バナナ	19	りんご ごはん
13	牛肉と春雨の炒め物 白菜の炒め和え 中華スープ ごはん	6	新ごぼうの子キンカレーライス ベーコンのポテトサラダ ジョア
木	27日☆お誕生日メニュー☆	木	20日☆愛情弁当日☆
14	和風カレーうどん もやしとほうれん草の煮びたし	7	鮭の醤油マヨ焼き キャベツと焼き豚のサラダ
28	野菜ジュース ごはん	21	みそ汁 ごはん
1	カレイのトマトソースがけ コールスローサラダ	8	お好み焼き みそ汁
15	豆乳スープ ごはん	22	みかん缶 若菜ごはん
29	ルーローハン風丼 きゅうりとツナのサラダ みそ汁 オレンジ		

- \* 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- \* 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- \* 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

## 梅雨時季のお弁当

もうすぐ、ジメジメとした梅雨が  
始まります。この時季は「食中毒」  
が発生しやすいです。

そこで今回は《梅雨時季のお弁当  
作りで気をつけたいこと》につい  
て、お伝えしたいと思います。

- ① 出来上がった食材は素手で  
触らない！
- ② しっかり中まで火を通す！
- ③ 極力、生の食材は使わない！
- ④ 抗菌作用のある食材（塩・酢・  
梅干し・カレー粉など）を使  
う！
- ⑤ 味付けは少し濃い目・水分は  
なるべく飛ばす。
- ⑥ 冷ましてから詰める。
- ⑦ アルミカップで仕切る。

安心安全なお弁当作りを☆





おたんじょうび  
おめでとう

ただいま  
リクエスト聞き取り中！  
お楽しみに…♪

6月27日（木）

手作りおやつ



	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
3日（月）	おふトースト	おふラスク	7日（金）	トースト（パンがゆ）	チーズオニオントースト
11日（火）	トースト（パンがゆ）	シュガートースト	13日（木）	かぼちゃかんでん	フルーツヨーグルト
14日（金）	蒸しパン	ババロア	18日（火）	きなこマカロニ	クリームコーンマカロニ
19日（水）	さつまいもおやき	レモンケーキ	20日（木）	コロコロおやさい	おやさいチップス
24日（月）	蒸しパン	きなこバターサンド	26日（水）	みたらし豆腐	マシュマロおこし