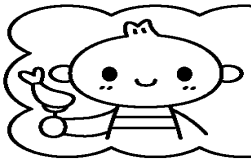

給食だより

発行日　令和４年　６月　１日　　下田部保育園

昼夜の寒暖差が激しく、日中は蒸し暑い日も増えて来ましたね。この季節は、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう。また、食欲もダウンしやすくなります。のどが乾いた時だけではなく、こまめに水分を補給し、0.1％程度の塩分も忘れずに摂取したいですね。バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

☆おいしいつぶやき☆《えんどう豆のさやむき》

☆２０２２年５月１１日(水)☆

ばら組さんと一緒に「えんどう豆のさやむき」をしました。絵本「そらまめくんのベッド」を読みながら、色々な種類の《まめ》を見たり触ったりしました。そら豆の形やつるつるとした感触・さやの中が絵本と同じでふかふかしていることも体験しました。他にも、枝豆や絹さや・いんげんまめを見てもらい、それぞれの特長をお話ししました。枝豆を見て「ママの好きな豆！」や絹さやを見て「絵本と一緒でペラペラしてるー！」と楽しんでいました。最初に「えんどう豆は丸くて転がるから気をつけてね。」と伝えていたので、慎重に剥いている姿が印象的でした。

「そらまめくんのベッド」
フカフカで気持ち良さそう…

茶色いところ
チョコみたい！

何人きょうだいかな？

袋に入れて、持ち帰りました♪

6月 こんだて表

13	マーボー豆腐 ブロッコリーとツナの和えもの	6	大根のカレー煮 わかめときゅうりの練りごま和え
27 月	わかめスープ ごはん	20 月	みそ汁 ごはん
14	和風カレーうどん もやしとほうれん草の煮びたし	7	ハヤシライス 春雨のイタリアンサラダ
28 火	プチゼリー ごはん	21 火	ヨーグルト
1	ポテトグラタン トマトと大豆のサラダ		
15	コンソメスープ ロールパン	8	牛肉と春雨の炒め物 もやしとほうれん草のナムル
	焼き鶏		中華スープ
29	切干大根の煮物 みそ汁	22	ごはん
水	ごはん	水	
2	鮭の醤油マヨ焼き キャベツと焼き豚のサラダ		ちくわの磯部揚げ
30	みそ汁 ごはん	9	キャベツとささみの味噌マヨ和え 鮭のすまし汁 ごはん
木	16日☆お弁当日☆	木	23日☆お誕生日会☆
3	ひじき混ぜご飯 きゅうりの梅みそ和え	10	カレイのトマトソースがけ コールスローサラダ
17 金	豚汁 バナナ	24 金	豆乳スープ ごはん
4	豆腐と牛肉のオイスター炒め みそ汁	11	お好み焼き みそ汁
18 土	りんご ごはん	25 土	みかん缶 若菜ごはん

＊ 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。

☆トマト☆

「トマトが赤くなると、医者が青くなる」と言われるほど、６月～９月のトマトには栄養がたくさん含まれています。

ビタミンＡとＣが豊富な上、トマト特有の成分である「リコピン」には強い抗酸化作用があり、病気から守ってくれます。

うまみ成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などと一緒に煮込むと、甘みと美味しさが増します。

子どもの好きな料理にして、おいしくいただきましょう☆

☆６月 お誕生日会メニュー☆（２３日）

＊サンドイッチ＊
＊ポテトサラダ＊
＊コンソメスープ＊
＊りんご＊

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
1日(水)	やさいおにぎり(おじや)	ごま昆布おにぎり	7日(火)	蒸しパン	煮干しチップ
10日(金)	くだものの甘煮	フルーツヨーグルト	15日(水)	しらすおにぎり(おじや)	たぬきおにぎり
16日(木)	蒸しパン	もちもちチーズパン	17日(金)	おやき	たべっこケーキ
22日(水)	おふトースト	おふラスク	29日(水)	トースト(パン)	ジャムサンド