

19日は食育の日



6月は「食育月間」

平成17年6月に「食育基本法」が施行されたことにちなみ、毎年6月は「食育月間」とされています。

さらに、「育(いく)」=19(いく)の語呂合わせから、毎月19日は「食育の日」となりました。

食育は、「生きる力」を育むための基礎となります。

現代の忙しい生活の中では、食の重要性を見失ってしまうこともありますが、「食べること」はとても大切です。

保育園等では、毎月の行事食やお誕生日献立等をとおして、日本の食習慣を学んでいます。

また、毎日の給食で噛むことの大切さや、食事マナーを身につけ、お友達とみんなで食べることを体験します。

日々の小さな実践が、食育の第一歩となります。



むし歯を予防しよう

6月4日は、むし歯予防デーです。

むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。

また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

今月の食材は さやいんげん



色鮮やかな緑色が印象的な「さやいんげん」は、6月～9月頃に旬を迎える夏野菜で、さまざまな料理に使える万能野菜です。

選ぶときは、さやが細長く、色が鮮やかで、みずみずしい物がおすすりめです。

ゆでるだけでもおいしいですが、保育園等の給食では「ごまあえ」等の献立で、子どもたちに提供しています。

6月の食事のおたより



食中毒に注意！手洗いはかかさずに

ジメジメをした梅雨がやってきました。

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。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底しましょう。

食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。

トイレの後や食事の前には、石けんで手を洗う習慣を身に付けましょう。



ご家庭でも、お子さんと一緒に正しい手の洗い方を練習してみませんか。



今月のレシピ



ソース焼きそば



材料（1人分）

中華蒸しめん 60g 豚肉 20g
キャベツ 20g 玉ねぎ 20g にんじん 10g
炒め油 2g ソース 5g 塩 少々
こしょう 少々 青のり 0.2~0.3g

作り方

- ① キャベツは短冊切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。
- ② 豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツの順に炒め、最後に中華蒸しめんをほぐしながら入れて、ソース、塩、こしょうで味を付ける。
- ③ ②に青のりを散らして仕上げる。

今月の食材クイズ

「じゃがいも」は、植物のどこの部分を食べているでしょうか？

- A 実の部分
- B 地下の茎の部分
- C 根の部分



「さつまいも」は根の部分、「玉ねぎ」は葉の付け根の部分、「ブロッコリー」は花のつぼみの部分を食べています。ほかの野菜についても調べてみるとおもしろいですね。

（答え B 地下の茎の部分）

日曜	昼	食	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1月	ご飯(米) マーボ豆腐(豚ひき肉、豆腐、塩、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、中華スープの素、水、みそ、しょうゆ、砂糖、でんぷん) いんげんのごまあえ(さやいんげん、すりごま、砂糖、しょうゆ) わかめと卵のスープ(カットわかめ、スープの素、たまねぎ、卵、塩、こしょう)	ミルク ボンボンナッツ(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、牛乳、バナナエッセンス、揚げ油、粉砂糖)	554	21.2	16.3	1.7	
2火	ご飯(米) 鮭フライ(さけ、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) けんちん汁(豚肉、豆腐、さといも、だいこん、にんじん、ごぼう、油、しょうゆ、塩、だしの素)	ミルク 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、ソース)	622	27.8	13.5	1.5	
3水	ご飯(米) ツナカレー(ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) ほうれん草とコーンのソテー(ほうれん草、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) ヨーグルト	ミルク ジャムサンド(食パン、いちごジャム、バター)	627	20.0	16.6	2.6	
4木	ご飯(米) 春巻(春巻の皮、豚ひき肉、キャベツ、長ねぎ、にんじん、はるさめ、油、砂糖、しょうゆ、塩、でんぷん、揚げ油) 酢の物(きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、塩) すまし汁(なると、長ねぎ)	ミルク マレードケーキ(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、牛乳、マレード)	600	15.7	15.4	1.3	
5金	ご飯(米) 照り焼きチキン(鶏肉(もも)、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、にんにく、しょうが) ゆで野菜(キャベツ、にんじん) みそ汁(豆腐、長ねぎ、カットわかめ)	ミルク ピザトースト(食パン、ハム、たまねぎ、マッシュルーム缶、油、ケチャップ、とろけるチーズ、ピーマン)	518	27.6	11.6	2.7	
6土	炒めビーフン(ビーフン、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、しょうゆ、塩、こしょう)	お茶 お菓子	177	7.4	3.3	1.2	
8月	ご飯(米) 柳川風煮(豚肉、しらたき、ごぼう、にんじん、なると、だしの素、砂糖、しょうゆ、さやえんどう、卵) おひたし(こまつな、しょうゆ、糸割り) すまし汁(豆腐、みつば)	ミルク チヂミ(豚ひき肉、にら、にんじん、ごま油、長ねぎ、小麦粉、でんぷん、卵、だしの素、水、油、酢、しょうゆ)	503	24.1	10.1	1.8	
9火	ご飯(米) かじきの地中海ソテー(かじき、しょうが、にんにく、酒、しょうゆ、でんぷん、油、バター、酢) 粉ふきいも(じゃがいも、塩、こしょう) 春雨スープ(はるさめ、にんじん、キャベツ、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵)	ミルク ココア蒸しパン(小麦粉、ビュアココア、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、水)	554	21.8	10.1	1.7	
10水	ご飯(米) カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) ウインナーと野菜のソテー(ウインナー、ピーマン、たまねぎ、油、塩、こしょう) 缶みかん(みかん缶)	ミルク アイスボックスクッキー(小麦粉、バター、砂糖、卵黄、グラニュー糖)	661	19.1	22.7	2.3	
11木	ご飯(米) 豚肉のしょうが焼き(豚肉(肩ロース)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油) もやしと卵のオムレツ(もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ) 中華スープ(にんじん、キャベツ、長ねぎ、卵、中華スープの素、しょうゆ、塩、こしょう)	ミルク アメリカンドック(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、塩、砂糖、卵、牛乳、ウインナー、揚げ油、ケチャップ)	578	22.0	22.1	2.7	
12金	パン(ロールパン) チキングラタン(鶏肉(もも)、塩、こしょう、にんじん、たまねぎ、油、マカロニ、小麦粉、牛乳、スープの素、とろけるチーズ) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) わかめと卵のスープ(カットわかめ、スープの素、たまねぎ、卵、塩、こしょう)	お茶(ほうじ茶(浸出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、水、だしの素)	500	21.3	19.1	1.6	
13土	ソース焼きそば(中華蒸しめん、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ソース、塩、こしょう、あおのり)	お茶 お菓子	188	8.4	3.7	0.6	
15月	ご飯(米) 炒り豆腐(豆腐、卵、塩、油、さつま揚げ、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、グリーンピース) おひたし(きゅうり、もやし、しょうゆ、糸割り) みそ汁(キャベツ、油揚げ)	ミルク チーズマフィン(卵、砂糖、牛乳、サラダ油、小麦粉、ベーキングパウダー、チーズ)	588	23.3	19.4	2.4	
16火	ご飯(米) 鮭の塩焼き(生鮭、塩) ひじきの炒り煮(ひじき、油揚げ、にんじん、さやえんどう、油、砂糖、しょうゆ) 豚汁(大根入り)(じゃがいも、豚肉、にんじん、だいこん、煮干し、長ねぎ、みそ、豆腐)	ミルク レーズンクッキー(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、干しぶどう)	581	28.3	13.5	1.9	
17水	ご飯(米) 夏野菜のカレー(豚肉、なす、トマト、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) コールスローサラダ(ツナ)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、サラダ油、酢、砂糖、こしょう、ツナ油漬缶) 発酵乳	ミルク シュガートースト(食パン、砂糖、バター)	633	23.7	14.7	2.6	
18木	洋風寿司(米、酢、砂糖、塩、豚ひき肉、にんじん、しょうゆ、卵、油、きゅうり、焼きのり) さき揚げ(鶏ささ身、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆで野菜(ブロッコリー、塩) 千切り野菜のスープ(たまねぎ、にんじん、パセリ粉、スープの素、塩、こしょう) 乳酸菌飲料	お茶(ほうじ茶(浸出液)) アイスクリーム(アイスクリーム) せんべい(せんべい)	694	27.4	19.5	1.5	
19金	ご飯(米) ハンバーグステーキ(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、牛乳、卵、小麦粉、塩、こしょう、油、ソース、ケチャップ) おひたし(ほうれん草、しょうゆ、糸割り) コンスープ(クリームコーン缶、スープの素、塩、でんぷん、卵)	お茶(ほうじ茶(浸出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、水、だしの素)	532	17.9	13.8	1.8	
20土	ジャージャー麺(干しうどん、油、豚ひき肉、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが、ホールコーン缶、砂糖、みそ、しょうゆ、水、でんぷん)	お茶 お菓子	256	9.7	7.4	2.4	
22月	ご飯(米) オーブンオムレツ(豚ひき肉、たまねぎ、赤パプリカ、油、塩、こしょう、卵、ソース、ケチャップ) 春雨の酢の物(はるさめ、きゅうり、塩、カットわかめ、酢、砂糖) じゃがいものポタージュ(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、スープの素、小麦粉、油、牛乳、塩、こしょう)	ミルク バナナケーキ(卵、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、レモン果汁、牛乳、油)	667	21.7	20.7	1.3	
23火	ご飯(米) 煮魚(ぶり、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、しょうが) 中華風サラダ(はるさめ、ハム、きゅうり、にんじん、卵、砂糖、塩、油、サラダ油、酢、こしょう、しょうゆ、ごま) みそ汁(キャベツ、たまねぎ)	ミルク カップケーキ(マーブル)(小麦粉、ビュアココア、ベーキングパウダー、バター、砂糖、牛乳、卵)	671	25.2	23.1	2.9	
24水	ご飯(米) ハヤシチュー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、ハヤシルウ、ケチャップ、砂糖、塩) 切干大根のサラダ(切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ごま油、砂糖、酢、しょうゆ、塩、こしょう、ごま) みかんゼリー(みかんゼリー)	ミルク あんバターサンド(あずき(乾)、砂糖、塩、バター、食パン)	712	22.1	14.3	1.7	
25木	ご飯(米) チキンチーズ焼き(ほうれん草ソテーなし)(鶏肉(もも皮なし)、塩、こしょう、トマト、とろけるチーズ、サラダ油) かぼちゃ煮付け(かぼちゃ、砂糖、しょうゆ) なすのたぬき汁(なす、油、長ねぎ)	ミルク 開口羹(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、油、ごま、揚げ油)	604	24.8	16.8	1.9	
26金	ご飯(米) 揚げじゃがいものそぼろ煮(豚ひき肉、じゃがいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、でんぷん) いそあえ(キャベツ、ほうれん草、しょうゆ、焼きのり) すまし汁(はんぺん、みつば)	ミルク スコーン(ジャム)(小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、牛乳、いちごジャム)	580	17.0	14.3	1.3	
27土	あんかけ焼きそば(中華蒸しめん、油、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なると、中華スープの素、しょうゆ、塩、酢、でんぷん)	お茶 お菓子	202	8.2	4.5	2.0	
29月	ご飯(米) 鶏肉とコーンの中華風炒め(鶏肉(もも)、塩、酒、こしょう、でんぷん、ホールコーン缶、にんじん、グリーンピース、油、長ねぎ、しょうが、マッシュルーム缶、しょうゆ、砂糖、中華スープの素) おひたし(もやし、さやいんげん、糸割り、しょうゆ) みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	ミルク バターケーキ(バター、砂糖、卵、干しぶどう、小麦粉)	581	18.8	16.8	2.4	
30火	ご飯(米) 鮭のマヨネーズ焼き(生鮭、こしょう、たまねぎ、ピーマン、マヨネーズ、クリームコーン缶) さつまいもの甘煮(さつまいも、砂糖、塩) にらと卵のスープ(スープの素、塩、にら、卵、こしょう)	ミルク カラフル蒸しパン(カレー)(小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、水、ホールコーン缶、ハム、チーズ、カレー粉)	596	23.5	12.0	1.3	