

給食だより

西方寺古城保育園

水俣市古城2丁目221-2

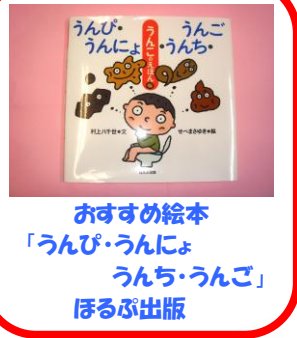
TEL 63-1828

園長 萩嶺善信

担当者 S 尚子



毎月19日が食育の日ということで、今年度からこの日に“食に関する取り組み”を行っています



5月は“排泄”を取り上げてみました。食べることについては、話題にすることがあっても、排泄についてはなかなか話題にする機会はないものです。

そこで食育タペストリーを使って、食べ物がうんちになるまでを勉強したり、絵本を使って、うんちにはどんな種類があるか？どんなものを食べたら良いうんちがでるのか？をみんなで考えました。自分の体のことを少しでも気にかける子どもになってくれたらいいなあと思っています。

おおきくな〜れ!

水かけ、草取りがんばってます



なかなか雨が降らず、せっかく植えたとうもろこしや枝豆が元気をなくしていましたが、すみれぐみの子どもたちが毎日のようにペットボトルに水を入れ、なんども畑まで運んで、水掛をしてくれています。おかげで枯れることなく、元気に育っています。子どもたちも自分たちで植えた野菜だからこそ、文句も言わずきつても頑張ってくれています。苦労して育てた野菜は、きっと収穫のとき喜びも大きいことでしょう。そして何よりも、子どもたちに命を大事にする心が芽生えてくれればと思っています。



健康な歯は、食生活からです。強い歯になるように、固いものも食べましょう

おかず編

〜かみかみするめサラダ〜

- 材料(4人分) □作り方□
- さきいか・・・20
 - 千切りごぼう・・・70
 - 淡口醤油・・・4
 - きゅうり・・・80
 - スイートコーン・・・32
 - すりごま・・・4
 - マヨネーズ・・・35
 - 穀物酢・・・4
 - 砂糖・・・2
 - 塩・こしょう・・・少々
- ①ごぼうは淡口醤油でからいらしめます。
②さきいかを食べやすい長さに切り、きゅうりは千切りにし、コーンは水気を切っておきます。
③ボールにAを入れ、①と②を加えて混ぜ合わせれば出来上がりです。

おやつ編

〜かりかりカルシウムかりんとう

- 材料(1人分) □作り方□
- 小麦粉・・・15
 - ベーキングパウダー・・・少々
 - 砂糖・・・3
 - マーガリン・・・1
 - スキムミルク・・・5
 - 干しわかめ・・・0.5
 - にんじん・・・10
 - ごま・・・2
 - 油・・・適宜
- ①小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
②干しわかめは戻して、小さく切る。
③にんじんはすりおろす。
④油以外の材料を全部混ぜてかりんとうの形にする。
⑤油で色よく揚げる。オープンで焼いてもよい。

6月の給食献立予定カレンダー

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|-----------|-----------|---------------------|--------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 五分付き米 | 白米 | 五分付き米 | 白米 | 五分付き米 | あんぱん |
| みそ汁 | タイピーエン | みそ汁 | | みそ汁 | 牛乳 |
| 白身魚のタルタル焼き | 小女子 | 野菜のピーナツ和え | 親子煮 | あじフライ | |
| 温野菜、梅干し | じゃがいもきんぴら | 納豆 | するめサラダ | 野菜サラダ | |
| ミルク | 麦茶 | ミルクココア | 麦茶、果物 | 牛乳 | |
| 野菜の蒸しパン | 牛乳もち | くるみパン | アーモンドカル | フライドポテト | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 白米 | 五分付き米 | 白米 | 五分付き米 | 白米 | お好み焼き |
| みそ汁 | ポークカレー | みそ汁 | すまし汁 | みそ汁 | 麦茶 |
| ヘルシーミートローフ | コールスロー | いわしの蒲焼 | けんちん煮 | 白身魚の酢豚風 | |
| 玉ねぎのグリル焼き | 福神漬け | 白和え | たくあん | 果物 | |
| ミルク | 麦茶 | ミルク | 麦茶、果物 | 牛乳 | |
| チョコチップクッキー | 黒糖蒸しパン | パンかりんとう | ヨーグルト和え | ジャムサンド | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ハヤシライス | 白米 | いなり寿し | 白米 | 五分付き米 | 炊き込みご飯 |
| | みそ汁 | すまし汁 | すまし汁 | みそ汁 | 麦茶 |
| 大根サラダ | 魚の煮付け | 鶏のみそ焼き | なすのみそ炒め | 栄養揚げ | |
| 福神漬け | 煮しめ | 酢の物、果物 | 果物 | ポテトサラダ | |
| ミルクココア | 麦茶 | 麦茶 | 麦茶、ゼリー | 牛乳 | |
| マカロニあべかわ | あんこもち | アイスクリーム | 野菜かりんとう | ピザトースト | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 白米 | 五分付き米 | 白米 | 五分付き米 | 白米 | 手作りパン |
| きのこスープ | いわしのつみれ汁 | みそ汁 | 玉ねぎスープ | みそ汁 | 牛乳 |
| スパニッシュオムレツ | 中華サラダ | ひじきの炒め煮 | 鮭のムニエル | レバーのバーベQソース煮 | |
| 野菜のオープン焼き | 昆布の佃煮 | 果物 | 野菜ソテー | 野菜サラダ | |
| ミルク | 麦茶 | ミルクココア | 麦茶、果物 | 牛乳 | |
| ハムチーズロール | 田舎蒸しパン | ピーナツクッキー | 黒糖かりんとう | チヂミ | |
| 29 | 30 | 日にち | 6月の行事予定 | | |
| 五分付き米 | 白米 | 主食 | 1日 梅の日 | | |
| みそ汁 | ポークビーンズ | 汁物 | 4日 虫歯予防デー、かみかみメニュー | | |
| ミートボール | じゃこサラダ | 主菜 | 16日 和菓子の日 | | |
| ごま和え | のりの佃煮 | 副菜 | 17日 お誕生日会 | | |
| ミルク | 麦茶 | 3時のおやつ | 19日 食育の日、クッキング(年長児) | | |
| もちもちパン | みたらしだんご | | 21日 父の日 | | |

