



給食だより



R 3. 5. 25
つくし保育園
給食部
文責 相原

6月は食育月間です

平成17年6月に食育基本法が成立し、翌年には食育推進会議が毎年6月を食育月間とすることを決定しました。つくし保育園では開園当初から年間を通して食を大事に考えており、食材に沢山触れたりクラス毎の栽培やクッキング活動も活発に行っています。

食育月間にもとない各クラスの食育活動の様子を玄関前に掲示しますので、是非楽しみにしててください。また、食育というと難しく捉えがちですが

1. 家族で食卓を囲む
2. 早寝早起き朝ごはんで生活リズムを大切にする
3. 郷土料理や行事食を取り入れる

といった事もご家庭でできる食育の一つですので取り入れてみてはいかがでしょうか。

梅雨の季節がやってきます。高温多湿のこの時期は体調を崩しやすく食欲も落ちてしまいがちですが、こまめな水分補給やバランスの良い食事を心がけて体調管理に努めましょう。



つくし保育園の先生にインタビュー

『わたしの思い出の味』



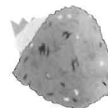
あさか まちこ

私の思い出の味は、梅ジュースです。母が梅と氷砂糖で作ってくれました。その瓶を出してくれる時は特別感があり、水で割って飲むととてもおいしかったのを覚えています。また、毎年必ず笹巻をたくさん作ってくれました。笹巻も大好きで、思い出の味です。家族で山に遊びに行き、笹をとってきたことを懐かしく思い出します。



ひらばやし みき

おばあちゃんが作ってくれた“味噌おにぎり”です。小さい頃は「え～、みそおにぎり」と思っていたのですが、歳を重ねると味噌の塩気の中に大豆の香りや甘みを感じ、さらに御飯の甘みと合わさりたまに食べたくなる味です。自分で握って食べてみますが、やっぱり、おばあちゃんに作ってもらったおにぎりがおいしいと改めて感じる思い出の味です。



おおうら じゅんこ

山の緑が濃くなり笹の葉が出る季節となると母が作ってくれた笹巻、つの巻き、ごはんの変わりに朝、昼、晩と食べたことが思い出されます。もう一つは、学校給食のソフト麺、月に一度程度出た記憶ですが、おつゆに入れて食べることが楽しかったです。





の献立表



日曜	献立	材料	おやつ材料
1 火	さんまの竜田揚げ 大根と豚肉の煮物 味噌汁・くだもの	(さんま、片栗粉、油、しょうが、醤油) (ミニトマト) (大根、豚バラ肉、人参、油揚げ、いんげん、醤油、砂糖、酒、みりん) (なめこ、豆腐、水菜、煮干、味噌)	こらちチミ (こら・小麦粉・片栗粉・塩・醤油・ごま油)
2 水	冷し中華 チーズ くだもの	(中華麺、ロースハム、きゅうり、卵、トマト、みかん缶、白ゴマ、醤油、砂糖、酢、ごま油) (プロセスチーズ)	おにぎり (米、わかめ)
3 木	豚肉の生姜焼き 酢の物 笹竹汁・くだもの	(豚ロース、玉葱、生姜、酒、醤油、酒) (小松菜) (わかめ、みかん缶、春雨、きゅうり、酢、醤油、塩、砂糖) (笹竹、油揚げ、わかめ、煮干、味噌)	ドリンクヨーグルト ロールパン
4 金	えび玉 三色ナムル 味噌汁・くだもの	(卵、えび、筍、葱、グリーンピース、ごま油、生姜、塩、醤油、片栗粉) (ミニトマト) (もやし、人参、ほうれん草、塩、ごま油) (豆腐、葱、小松菜、煮干、味噌)	笹巻き ・ せんべい (餅米、きな粉、砂糖)
5 土	肉じゃが 味噌汁 くだもの	(じゃがいも、人参、玉ねぎ、豚こま肉、糸こんに、グリーンピース、砂糖、みりん、醤油、油、塩) (わかめ、味噌)	塩せんべい
7 月	栄養納豆 夏の豚汁 くだもの	(納豆、人参、チーズ、卵、シーチキン缶、味噌) (豚バラ肉、なす、ズッキーニ、オクラ、豆腐、葱、ごぼう、人参、じゃが芋、味噌)	米粉パン
8 火	鯖の西京焼き ひじき煮 味噌汁・くだもの	(さわら、白みそ、砂糖、酒) (小松菜) (ひじき、油揚げ、人参、ごぼう、糸こんに、酒、みりん、砂糖、醤油) (なめこ、キャベツ、大根、煮干、味噌)	フルーチェ (フルーチェ、牛乳)
9 水	しらす入りキャロットライス スコッチエッグ 味噌汁・くだもの	(人参、しらす、パセリ、コンソメ) (豚挽き肉、玉葱、人参、ピーマン、うずらの卵、卵、パン粉、油、塩、こしょう) (ミニトマト) (キャベツ、豆麩、水菜、煮干、味噌)	あべかわマカロニ (マカロニ、きな粉、砂糖・塩)
10 木	ラタトゥー キャベツとツナのサラダ きのこスープ・くだもの	(なす、トマト、ズッキーニ、玉葱、ウインナー、トマトソース、塩、こしょう、コンソメ) (キャベツ、ツナ缶、きゅうり、塩、胡椒、マヨネーズ) (えのき茸、エリンギ、葱、コンソメ、塩)	ドリンクヨーグルト ロールパン
11 金	卵炒め 冷やし 味噌汁・くだもの	(油麩、卵、三つ葉、玉葱、醤油、砂糖、酒、みりん) (ほうれん草、高野豆腐、人参、キャベツ、油揚げ、糸こんに、うち豆、醤油、塩、酒) (水菜、なす、煮干、味噌)	皇たべよ
12 土	炒り豆腐 味噌汁 くだもの	(豆腐、人参、いんげん、玉葱、鶏もも肉、干し椎茸、油、醤油、塩) (わかめ、味噌)	
14 月	カレーライス フルーツヨーグルト かぶのスープ	(豚もも肉、人参、じゃが芋、玉葱、ピーマン、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、カレー粉、塩、こしょう) (もも缶、みかん缶、パン缶、ヨーグルト) (かぶ、小松菜、コーン缶、コンソメ、塩)	米粉パン
15 火	鮭のオーロラソース焼き 野菜の肉味噌和え 味噌汁・くだもの	(鮭、パセリ、ケチャップ、マヨネーズ、塩、こしょう) (オクラ) (ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、豚ひき肉、醤油、砂糖) (なめこ、大根、水菜、煮干、味噌)	ポップコーン (ポップコーン、油、塩)
16 水	お弁当の日		スノーボール (小麦粉、片栗粉、砂糖、油)
17 木	タンダーリーチキン シーザーサラダ 大根スープ・くだもの	(鶏もも肉、玉葱、ピーマン、ヨーグルト、塩、こしょう、カレー粉、ケチャップ) (ミニトマト) (レタス、トマト、きゅうり、ハム、レモン汁、マヨネーズ、パルメザンチーズ、塩、こしょう) (大根、小松菜、コーン、コンソメ、塩)	ドリンクヨーグルト ロールパン
18 金	ツナエッグ おひたし 味噌汁・くだもの	(卵、シーチキン、人参、玉葱、ピーマン、塩、こしょう、油) (ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、かつお節、醤油) (水菜、じゃが芋、舞茸、煮干、味噌)	あじさいゼリー (グレープジュース、ゼラチン)
19 土	三色丼 味噌汁 くだもの	(豚ひき肉、人参、ほうれん草、醤油、砂糖、みりん、酒) (わかめ、味噌)	ぱりんこ
21 月	五色納豆 棒々鶏 味噌汁・くだもの	(納豆、しらす、のり、ほうれん草、チーズ、油、醤油) (鶏むね肉、きゅうり、レタス、人参、もやし、しょうが、酢、白胡麻、ごま油、醤油、砂糖) (キャベツ、豆麩、豆腐、煮干、味噌)	米粉パン
22 火	煮魚 中華サラダ 味噌汁・くだもの	(赤魚、醤油、砂糖、酒、しょうが) (ほうれん草) (春雨、人参、きゅうり、レタス、ハム、卵、ごま油、砂糖、醤油) (水菜、なめこ、キャベツ、煮干、味噌)	プリン (卵除去プリンの素、牛乳)
23 水	豚肉とレバーのケチャップ和え 卵スープ くだもの	(豚もも肉、豚レバー、じゃが芋、片栗粉、ケチャップ、みりん、生姜、砂糖、醤油) (人参、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、干し椎茸、卵、醤油、塩、コンソメ、片栗粉)	手作りのケーキ (ホットケーキミックス、卵、バター、砂糖、薄力粉、人参フレーク、いちごフレーク)
24 木	しらすと青菜の混ぜご飯 肉じゃが 切干大根スープ・くだもの	(小松菜、しらす、ごま油) (豚こま肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんに、グリーンピース、砂糖、みりん、醤油、油) (切干大根、もやし、人参、チンゲン菜、コンソメ、塩、こしょう)	ドリンクヨーグルト ロールパン
25 金	誕生会	★ハンバーグ 型抜き人参 シーザーサラダ(レタス、トマト、きゅうり、ハム、レモン汁、マヨネーズ、パルメザンチーズ) きのこスープ(えのき茸、エリンギ、葱、コンソメ、塩) くだもの	卵、乳不使用 いちごクレープ
26 土	ピピンパ 味噌汁 くだもの	(豚もも肉、ぜんまい、人参、ほうれん草、もやし、にんにく、生姜、酒、醤油、ごま油) (わかめ、味噌)	
28 月	ドライカレー アスパラサラダ わかめスープ・くだもの	(豚ひき肉、ナス、ピーマン、コーン缶、玉葱、人参、カレー粉、小麦粉、ケチャップ、コンソメ、塩、胡椒) (アスパラ、笹かまぼこ、トマト、きゅうり、しょうゆ、砂糖、ごま油) (わかめ、葱、えのき茸、コンソメ、塩)	米粉パン
29 火	塩鮭としらたきの炒り煮 しめじとほうれん草のサラダ 味噌汁・くだもの	(甘塩鮭、しらたき、ピーマン、白ごま、ごま油、塩) (しめじ、ほうれん草、コーン缶、トマト、塩、こしょう、酢、醤油) (チンゲン菜、なめこ、葱、煮干、味噌)	きな粉ラスク (食パン、きな粉、砂糖、塩)
30 水	冷しつね チーズ くだもの	(うどん、ほうれん草、油揚げ、なると、葱、酒、砂糖、かつお節、塩、醤油) (プロセスチーズ)	ピザ (ピザ生地、ウインナー、玉葱、ピーマン、チーズ、ケチャップ)

○牛乳は午前と午後に飲みます。
○果物、おやつは都合により、変更になることがあります。ご了承ください。