



食事だより



2022年 なかよしすみれ保育園

6月に入り、アジサイの花が色付き始め、梅雨の訪れを感じる季節となりました。

今月は「食育月間」です。正しい食の知識と食事を選択できる力を養い、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられた制度です。旬の食材に触れ、郷土料理に触れることも食育活動の一つ。ごはんもおやつもいっぱい食べて、しっかりと栄養を摂りましょう。

食中毒の予防



高温多湿は菌が繁殖するのにぴったりの条件です。

梅雨が始まる6月は普段以上に衛生面に気を付けたいですね。食中毒を予防するためのポイントがあります。

「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つです。

食事前の手洗いもしっかりと行うことが大切です。



昼が一番長い日 夏至

一年の中で最も太陽が出ている時間が長い日を夏至と言います。今年は6月21日(火)です。この日は夜の7時14分頃まで外が明るいのです。

関西地方では「タコの8本足のように稲穂がたくさん分かれてお米ができますように」と願いを込めてタコを食べる習慣があるそうです。

日本の郷土料理巡り



今月は群馬県の郷土料理です。

平べったいうどん麵を使ったおっきりこみと焼きまんじゅうが出来ます。

	月	火	水	木	金	土
屋食 おやつ	6月		1 パンの日 食パン ビーフシチュー タンドリーチキンサラダ お茶 水ようかん	2 ごはん 豚肉の油淋鶏ダレ かぼちゃの煮物 ブロッコリー 中華スープ 牛乳 おからナゲット	3 5歳お泊り保育 ごはん ちくわの青のりマヨ 肉じゃが 湯葉のみそ汁 牛乳 フルーツゼリー	4 肉みそませごはん 五目汁 お茶 お菓子
		6 あんかけやきそば スンドゥップ風スープ (ひき肉入りにする) 牛乳 あんバタートースト	7 ごはん さわらのレモン風焼き 筑前煮 きゅうりの昆布和え さつまいものみそ汁 お茶 ヨーグルト・お菓子	8 パンの日 食パン チーズハンバーグ セロリともやしの和え物 ポターージュ 牛乳 焼きまんじゅう	9 ごはん 鶏の梅照り焼き ねりごまのごぼうサラダ さつまいもの甘煮 こまつなのすまし汁 牛乳 いちごのバナナコッタ	10 カレーライス ピーズサラダ トマト 牛乳 ココアケーキ
屋食 おやつ	13	14 おっきりこみ 高野豆腐の煮物 牛乳 フレークおこし	15 パンの日 コッペパン ビーフシチュー タンドリーチキンサラダ お茶 水ようかん	16 ごはん 豚肉の油淋鶏ダレ かぼちゃの煮物 ブロッコリー 中華スープ 牛乳 おからナゲット	17 ごはん ちくわの青のりマヨ 肉じゃが 湯葉のみそ汁 牛乳 フルーツゼリー	18 肉みそませごはん 五目汁 お茶 お菓子
		20 あんかけやきそば スンドゥップ風スープ (ひき肉入りにする) 牛乳 あんバタートースト	21 ごはん さわらのレモン風焼き 筑前煮 きゅうりの昆布和え さつまいものみそ汁 お茶 ヨーグルト・お菓子	22 パンの日・お買い物ごっこ 食パン・ジャム チーズハンバーグ セロリともやしの和え物 ポターージュ 牛乳 焼きまんじゅう	23 誕生日会 てるてるぼうずごはん からあげ ねりごまのごぼうサラダ くだもの はるさめスープ 牛乳 あじさいゼリー	24 カレーライス ピーズサラダ トマト 牛乳 ココアケーキ
屋食 おやつ	27	28 4歳ふりかけクッキング おっきりこみ 高野豆腐の煮物 牛乳 フレークおこし	29 パンの日 食パン 焼きビーフン かぼちゃサラダ トマトクリームスープ お茶 ライスピザ	30 ごはん 鶏のパン粉焼き 石狩煮 きゅうりのゆかり和え ごぼうのみそ汁 牛乳 チーズ蒸しパン		