

6月食育通信

平成27年 6月
 たちばな幼稚園
 栄養士・栄養教諭
 工藤 菜津美



雨の季節になりました。気温と湿度があがり、食欲もなくなりがちです。のどが渴いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。



幼児期に経験する味や食感が、将来の食の好みを決めるといわれます。これは、味覚のセンサーである「味蕾」が成人よりも幼児に多いためです。濃い味や脂の味に慣れてしまうと、ファストフードや脂たっぷりの洋食がおいしさの基準となってしまう。生活習慣病を防ぐためにも、脂が少なく、素材やだしのおいしさが味わえる和食で、健やかな味覚を育てたいですね。



オクラのねばねばには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンや、たんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。また、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなども含まれています。断面が星形なのがユニークで、子どもたちにも人気です。



たちばな幼稚園献立

日	曜	献立名	主な食材	エネルギー
1	月	ゆかりごはん きゅうりといりこのカレー炒め ごま酢あえ・味噌汁	発芽玄米・ゆかり・きゅうり・大根・いりこ・生姜・ カレー粉・青梗菜・にんじん・もやし・キャベツ・ごま	220
2	火	たかなじゃこごはん・もやし納豆 炒り卵の花・味噌汁	発芽玄米・高菜・じゃこ・もやし・きゅうり・ゆかり 納豆・おから・ごぼう・人参・油揚げ・グリーンピース えのき茸・わかめ・根深ねぎ	236
3	水	キャベツ生姜ごはん こまつなっとう・ 高野豆腐の煮物・味噌汁	発芽玄米・キャベツ・生姜・小松菜・人参 白すりごま・納豆・玉ねぎ・凍り豆腐・干し椎茸 木綿豆腐・なす・こねぎ	260
4	木	塩昆布のごはん・いろいろ納豆・ ひじきの煮物・味噌汁	発芽玄米・塩昆布・小松菜・オクラ・とうもろこし トマト・納豆・玉ねぎ・にんじん・ひじき・干し椎茸 いんげん・厚揚げ・しめじ・わかめ	226
5	金	赤じゃこごはん・かぼちゃの黄あえ・ トマトお麩じゃが・春雨スープ	発芽玄米・赤ピーマン・しらす・かぼちゃ・木綿豆腐 みそ・白すりごま・たまねぎ・トマト・麩・じゃがいも いんげん・オリーブ油・にんじん・春雨・にら	277
8	月	こんにやくごはん・高菜納豆 中華風サラダ 味噌汁	発芽玄米 こんにやく・油揚げ・小松菜・わかめ 高菜・納豆・キャベツ・きゅうり・きくらげ・にんじん ごま・黒酢・さつまいも・もやし	241
9	火	さつぱりあおじそごはん・なめこ納豆 麩の酢豚風・味噌汁	発芽玄米 青しそ・レモン果汁・ごま油・小松菜 なめこ・たまねぎ・ねぎ・納豆・車麩・人参 ピーマ・生姜・トマトケチャップ・オリーブ油・なす こねぎ・えのき茸	283
10	水	まいたけごはん・マーボー納豆・ 切干大根煮・すまし汁	発芽玄米・まいたけ・にんじん・大根・たけのこ 玉ねぎ・生姜・にら・納豆・みそ・切干大根 干し椎茸・厚揚げ・エリンギ・麩・こねぎ	228
11	木	にんじんしらすごはん ねぎレモン納豆 なすの味噌煮・すまし汁	発芽玄米・にんじん・しらす・キャベツ・ねぎ レモン果汁・白ごま・納豆・なす・ピーマン・みそ たまねぎ・わかめ・みつば	201
12	金	梅ひじきごはん・かぼちゃ納豆 切干大根和え物・味噌汁・メロン	発芽玄米 梅・ひじき・かぼちゃ・納豆・切干大根 にんじん・干し椎茸・小松菜・油揚げ・豆乳 玉ねぎ・白菜・麩・こねぎ・メロン	241
16	火	じゃこごはん・カレー納豆 大根甘辛しょうゆいため・味噌汁	発芽玄米 しらす・ごま・じゃがいも・赤ピーマン 納豆・大根・切干大根・こねぎ・刻みのり・鰹節 たまねぎ・にんじん・もやし	236
17	水	高菜とにんじんのごはん ゴーヤーチャンプルー トマト納豆・味噌汁	発芽玄米 高菜・にんじん・にがうり・木綿豆腐 キャベツ・きくらげ・鰹節・トマト・青しそ・きゅうり 納豆・たまねぎ・大根・麩	225
18	木	たくわんごはん・キャベツ納豆 ふわふわ煮・味噌汁	発芽玄米 たくわん・白いりごま・キャベツ・こねぎ にんじん・ゆかり・納豆・たまねぎ・大豆まんま 干し椎茸・じゃがいも・絹豆腐・麩・白菜・もやし	236
19	金	枝豆ごはん・じゃが納豆 はりはり漬け ひろしまっこ汁	発芽玄米 枝豆・じゃがいも・にんじん・納豆 切干大根・昆布・小松菜・白すりごま たまねぎ・キャベツ・しらす・オリーブ油・こねぎ	225
22	月	広島菜ごはん・ねりごま納豆 ひじきの煮物・枝豆豆乳スープ	発芽玄米 広島菜・にんじん・ほうれんそう 小松菜・ねりごま・納豆・ひじき・大豆・こんにやく 枝豆・豆乳・塩こうじ・青のり	231

誕生会

食育の日

日	曜	献立名	主な食材	エネルギー
23	火	青菜ごはん・もやし納豆 さつまいも重ね煮・味噌汁	発芽玄米・小松菜・しらす・もやし・赤ピーマン きゅうゆかり・納豆・さつまいも・りんご・レーズン たまねぎ・にんじん・なめこ・木綿豆腐・みつば	240
24	水	梅ごはん・擬製豆腐・えのき納豆 味噌汁	発芽玄米・梅・昆布・木綿豆腐・大豆・こねぎ にんじん・干し椎茸・ツナ・ひじき・えのき茸 たまねぎ・白菜・わかめ	276
25	木	小松菜塩昆布ごはん・オクラ納豆 じゃがいもそぼろあん・味噌汁	発芽玄米・小松菜・塩昆布・オクラ・キャベツ コーン納豆・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・大豆 厚揚げ・エリンギ・こねぎ	256
26	金	にんじん昆布ごはん・キャベツゆかり納豆・豆腐 のうま煮・味噌汁	発芽玄米・にんじん・昆布・キャベツ・ゆかり・納豆 絹豆腐・玉ねぎ・小松菜・しめじ・大根・ごぼう・こねぎ	237
29	月	ごぼうごはん・ししゃも 2 尾・さつまいも納豆・ 味噌汁	発芽玄米・ごぼう・にんじん・すし揚げ・ししゃも さつまいも・白すりごま・たまねぎ・もやし・わかめ	286
30	火	とうもろこしごはん・さやえんどうの和え物・大 根納豆・味噌汁	発芽玄米・とうもろこし・昆布・さやえんどう たまねぎ・しらす・ごま油・レモン果汁・にんじん まいたけ・わかめ	245



今月の地産地消食材

発芽玄米：庄原 しらす：作田水産
豆腐、油揚げ、厚揚げ：川西商店
もやし・小松菜・ほうれん草：平尾さん

献立は食材の納品の関係で献立になることがあります。予めご了承ください
エネルギーは、ごはん1杯約140kcalにおかずを足したものです。