



# 6月 給食だより



2020年6月 聖星保育園



梅雨の季節になり、気候の変化もありますが、体調を崩さないようにバランスの良い食事を心がけていきましょう！

今月は聖星保育園が担当の法人合同献立になっています。

## 【6月の行事】

### ●11日（木）6月誕生会

お昼は、キャロットライス、和風チキンカツ、オニオンポテト、ブロッコリーのサラダ、スープ、夏みかん、おやつは抹茶のチーズケーキです。

### ●18日（木）カレークッキング

きりん、くま、らいおん組は自分たちで昼食のカレーを作ります。

### ●26日（金）らいおん組 第1回宿泊保育（聖星保育園）

## 【行事食】

### ●4日（木）あじさいゼリー

ぶどうジュースと牛乳を使い、あじさいをイメージしたゼリーがおやつに出ます。お楽しみに♪



## 【6月の栄養摂取量】

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	491	19.1	12.7	206	2.2	179	0.26	0.34	23	1.5
1日の給与栄養量	1273	47.7	35.4	573	5.3	443	0.70	0.80	40	4.3
3歳未満児	446	17.3	12.3	238	2.1	169	0.24	0.36	19	1.3
1日の給与栄養量	924	34.7	25.7	424	4.6	374	0.50	0.54	36	3.2

※1日の給与栄養量は聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー、P=たんぱく質、F=脂質)

## 【調理場からのお願い】



食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。欠席の場合、朝9時までに連絡をお願いします。

## 6月は食育月間です！

「食育」とは、様々な経験を通して「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。保育園でも1年を通して、様々な食育に取り組んでいます。

### ◆家庭でもできる食育の紹介◆

#### ・欠食なく食べる

基本的なことですが、1日3食、決まった時間にきちんと食事をするを体に覚えさせることは生活リズムを整える上でも大切です。

#### ・家族と一緒に食事をする

食育の中でも大切な「食事の楽しさ」を学ぶことができます。

また、食事のマナーや習慣も身に付きます。

#### ・旬の食材を食べる

四季ごとに旬のものが食卓に並べば、どの食材がいつ旬なのか、毎年の繰り返しでわかるようになります。

#### ・食材を育てる

家庭菜園で野菜を育てたりすることで、食材に関する知識が増えたり、食物や育ててくれた人への感謝の気持ちを持つことができます。



## 6月8日（月）献立より 麩のココアラスク



<材料>子ども2人分

麩 12個、バター 15g、砂糖大さじ1/2、ココアパウダー大さじ1/2

<作り方>

- ①耐熱ボウルにバターを入れ、600wの電子レンジで30秒加熱して溶かす。
- ②①に麩を入れ、まんべんなく絡ませる。
- ③バターが麩に馴染んだら、アルミホイルを敷いた天板に並べ、オーブントースターで3分ほど焼く。
- ④粗熱が取れたら麩をボウルに移し、砂糖とココアパウダーをまぶし、よく絡ませる。