



6が 給食だより

2022年6月聖星保育園

あつという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。暑さと湿気で疲れやすく、食欲も落ちてしまいがちです。バランスの良い食事を心がけ、体調を崩さないようにしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

6月は法人合同献立です。担当はひかりとたねの保育園です。

6月の予定

●8日(水)あじさいゼリー

あじさいにちなんだメニューとして、おやつにあじさいゼリーを出します。

●16日(木)誕生会

メニューは、とろろ昆布ごはん、みそ汁、二種類唐揚げ(青のり味、しょう油味)、千切りキャベツ、トマト、大根のシャキシャキサラダ、メロン、おやつは夏みかんのバターケーキ、牛乳です。

●24日(金)幼児部カレークッキング

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。



2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	505	19.2	14.1	224	2.5	190	0.28	0.36	25	1.4
1日の給与栄養量	1275	47.8	35.5	575	5.5	475	0.70	0.80	50	3.5
3歳未満児	444	16.9	12.6	228	2.2	166	0.24	0.34	21	1.2
1日の給与栄養量	924	34.6	25.6	424	4.6	374	0.50	0.54	40	2.6

※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 Fe=鉄)



梅雨(つゆ)

梅雨(つゆ)とは5月末から7月初旬にかけて、くもりや雨の日が多くなる時期のことです。日本だけでなく、中国の南部や韓国でもみられる特有の気象現象です。漢字表記の『梅雨』の語源は、諸説ありますが

- ① 雨が続き湿気が高く黴(カビ)が生えやすいことから【黴雨(ばいう)】という説
- ② 梅の実が熟す頃であることから【梅雨(ばいう)】という説などがあります。

梅干しに含まれるクエン酸には①食中毒菌の増殖抑制②疲労回復③免疫力アップ④食欲増進⑤夏バテ予防⑥腸内環境を整え下痢や便秘の改善、など多くの健康効果があります。日本で古くから作られてきた梅干しを食卓に取り入れ、じめじめした梅雨を乗り切り、これから迎える暑い夏も思い切り楽しめるよう、日々の食事で美味しく健康に過ごしていきましょう！



27日(月)の献立より ゆかりチキン (子ども2人、大人2人分)

鶏むね肉:350g

★マヨネーズ:大さじ1

★酒:大さじ1

★おろしにんにく:少々

★ゆかりふりかけ:小さじ1

片栗粉、油:適量



- ① 鶏むね肉は1.5cm幅くらいの削ぎ切りにする。
- ② ①に★で下味をつける。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、油を敷いたフライパンで両面焼く。



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。

欠席の場合は朝9時までにご連絡をお願いいたします。