



# きゅうしょくだより



## テーマ

## 6月は食育月間です！

食育ってなに？

2005年に定められた「食育基本法」のなかで「食育」とは子どもたちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育み、いきいきと暮らしていくことを支援することを言います。農林水産省は、毎年6月を「食育月間」と呼び、食育を集中的に行う月間としています。

「食育」と聞くと少し難しいように感じるかもしれませんが、

- ① 正しい食事のマナーを学ぶ
- ② 朝ごはんを食べる
- ③ 好き嫌いをしない



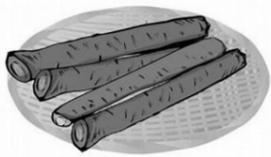
- ④ よく噛んで食べる
- ⑤ 一緒に食事の準備をする



どれも食育のひとつです。ぜひご自宅でもお子さんや家族みなさんと「食」のことを話題に挙げてみてください！

これから気温もどんどん高くなり、湿度も上がってきます。手洗いうがいをしっかりと食中毒を防ぎましょう！

### 管理栄養士からの季節のおすすめ食材



ごぼうは食物繊維の含有量が野菜の中では横綱格。こんにゃくで知られるマンナンも含まれます。よくかむ食材でもあることから、お子さん達にも食べてほしい食材です。ごぼうのアクは、上手く残して独特の旨みを活用しましょう。アクは若いごぼうほど少なく、中心部より皮に近いほうが強くなります。ほどよく抜くには包丁の背でこそげ落とすか、たわしでこする程度がよいです。そして切ったそばから酢水につけます。ごぼうを下ゆでする際にも、酢を少し入れると白く仕上がりますよ。米のとぎ汁で下ゆですると、米のでん粉がアクを吸着して除いてくれてマイルドな仕上がりになります。

### ～ おすすめメニューのご紹介 ～

【揚げごぼうごま和え】  
～ 材料 4人分～

- ・ごぼう 2本
- ・片栗粉 適量
- ・油 適量
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ2
- ・すりごま 大さじ3



### ～ 作り方 ～

- ①ごぼうの土を洗い落とし、包丁の背などで皮をこそげ落とします。
- ②4cmくらいの長さに切って、たてに切って短冊切りにします。
- ③酢水に浸しアク抜きします。
- ④水分をふき取り、片栗粉をまぶします。
- ⑤170℃の油で揚げます。
- ⑥調味料、すりごまを混ぜ⑤と和えてできあがりです

### ポイント！

カラッと揚げると香ばしく仕上がります。

6/4～6/10は「歯と口の健康週間」になっています。お子さんの中には歯磨きを嫌がる子もいるのではないのでしょうか。歯には大切な役割がたくさんあります。ぜひ親子で磨く習慣をつけたいものです。歯磨きを好きになってもらうポイントとして以下の5つが挙げられています。

1. 歯が生え始めたらすぐ慣れさせる
2. 楽しい時間にする
3. 褒める
4. 磨く側も練習する
5. お互い磨き合う

いつまでも健康な歯でいるために意識する週間にしましょう！



管理栄養士 小野寺、一色

## 6月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。  
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金
きょうしょく	<p>栄養価 1 カ月平均</p> <p>エネルギー 554kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21.4g カルシウム 302mg 鉄 1.8mg 食塩相当量 1.5g</p> <p>※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。</p> 			1日	2日
				塩パン	焼きそば
				コンソメスープ	さつまいもスティック
				ハンバーグ	バナナ
				野菜のさっぱり和え	お茶
キウイ					
もちもの	はし・スプーン		はし		
おやつ	にんじんケーキ	ミルクス、豆乳、にんじん	パームクーヘン	牛乳	
きょうしょく	5日	6日	7日	8日	9日
	カレーライス	しょうゆラーメン	鮭と卵のピラフ	きりんパン	ごはん
	ほうれん草のチーズおかわり	切干サラダ	オニオンスープ	ポトフ	味噌汁
	オレンジ	バナナ	コロッケ	ヨーグルト	大根の豚肉煮
	お茶		キウイ	甘夏	もやし和え
もちもの	はし・スプーン		はし・スプーン		はし
おやつ	ぼたぼた焼き牛乳	大学芋牛乳	ビスコ牛乳	ばかうけ牛乳	クラッカーブルー牛乳

# 6月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きゅうしゅうく	12日	13日	14日	15日	16日
	ごはん 米	ごはん 米	豚丼 米、豚肉、玉ねぎ	ペビーパン	かしわうどん うどん、鶏もも肉、油揚げ、小松菜、しいたけ、長ねぎ、にんじん
	なめこ汁 木綿豆腐、なめこ、みつば	どさんこ汁 玉ねぎ、コーン、じゃがいも、ごぼう、にんじん、豚肉、バター	わかめスープ わかめ、長ねぎ、ごま	シチュー 鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、マカロニ、バター、砂糖、塩、きん粉、小麦粉、牛乳、豆乳、シチュールー	かき揚げ天 さつまいも、玉ねぎ、みつば、あおのり、ミックス粉
	鶏の照り焼き 鶏もも肉	たらの香り焼き たら、ニンニク、しょうが	きゅうりともやしの酢の物 きゅうり、もやし、カニカマ	キャベツのツナ和え キャベツ、ツナ、コーン	オレンジ
	にんじんしりしり にんじん、コーン、ごま油、かつお節、ごま	白菜昆布和え 白菜、きゅうり、塩昆布	キウイ	トマト	
	りんご	パイ		バナナ	
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし
おやつ	海苔巻きせんべい、牛乳	あべかわマカロニ、牛乳	うすやき、チーズ、牛乳	プリン、牛乳	枝豆おにぎり、牛乳
きゅうしゅうく	19日	20日	21日	22日	23日
	ごはん 米	ごはん 米	ミートソーススパゲティ スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ぶなしめじ、ホールトマト、中濃ソース、トマトケチャップ、粉チーズ、オリーブ油	豆パン	ごはん 米
	味噌汁 切干し大根、油揚げ、にんじん	すまし汁 長ねぎ、わかめ、大根	かぼちゃサラダ かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、レズン、マヨネーズ、クリームチーズ	かぶのスープ かぶ、小松菜、ベーコン、長ねぎ	中華スープ 水菜、もやし
	豚肉の生姜焼き 豚肉、しょうが	芋と鶏肉の煮物 じゃがいも、鶏もも肉、玉ねぎ	キウイ	鮭のムニエル 鮭、小麦粉、バター	スペイン風オムレツ 鶏卵、チーズ、玉ねぎ、じゃがいも、ベーコン
	ひじきサラダ ひじき、にんじん、きゅうり、ごまドレッシング	小松菜のお浸し 小松菜、かつお節	お茶	マカロニサラダ マカロニ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ	キャベツのごま和え キャベツ、にんじん、ごま
オレンジ	パイ		バナナ	りんご	
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	ホットケーキ、牛乳	たべっこどうぶつ、牛乳	どら焼き、牛乳	揚げ一番、牛乳	白い風船、牛乳
きゅうしゅうく	26日	27日	28日	29日	30日 <誕生日会>
	ごはん 米	塩ラーメン 中華麺、豚肉、ほうれん草、にんじん、コーン、しいたけ、長ねぎ	ごはん 米	クロワッサン	ちらし寿司 米、ちらし寿司用合わせ酢、にんじん、さやえんどう、鶏卵、桜でんぶ、焼きのり
	味噌汁 木綿豆腐、わかめ	さつまいもサラダ さつまいも、玉ねぎ、きゅうり、レズン、マヨネーズ	味噌汁	きのこスープ えのきたけ、ぶなしめじ、しいたけ、絹ごし豆腐、長ねぎ、でん粉	すまし汁 小松菜、ぶなしめじ、にんじん
	豚味噌焼き 豚もも肉、しょうが	パイ	鮭のマヨネーズ焼き 鮭、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マヨネーズ	チキンチャップ 鶏もも肉、でん粉、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、トマトケチャップ、中濃ソース	からあげ 鶏もも肉、ごま油、ニンニク、しょうが、コショウ、でん粉、小麦粉
	チンゲン菜のしらす和え チンゲン菜、しらす干し、ごま		アスパラのバター炒め アスパラガス、コーン、バター	ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー、ツナ、コーン	ショートケーキ
甘夏		りんご	キウイ	バナナ	
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	源氏パイ、牛乳	わかめおにぎり、牛乳	コロシ、牛乳	ウエハース、牛乳	フルーツポンチ、カルピス