

6月 キッチンだよ

令和2年 6月1日
幼保連携型認定こども園 美郷保育園

もうすぐ梅雨やってきます。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、時には肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい季節です。この時期は、食中毒にも注意しましょう。菌が増えていても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまうことがあります。以下の3点に気をつけて食品を管理しましょう。

- ①しっかり加熱する
- ②できたらすぐに食べる
- ③冷蔵庫で保存する

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

〜三食食品群について〜

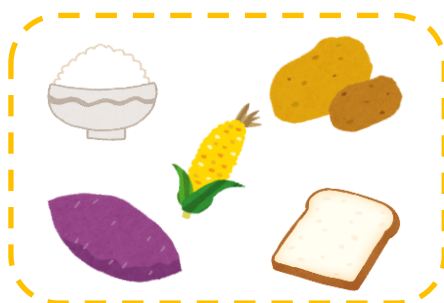
私たちが普段食べている食品を、身体の中での働きや特徴によって「赤」「黄」「緑」の3つたものが3色食品群です。「赤」のたんぱく質は体をつくるもとになり、「黄」の炭水化物もとになり、「緑」のビタミン・ミネラルは体の調子を整えます。この3つの食品群をバラが大切です。

体をつくるもとになる



たんぱく質

エネルギーのもとになる



炭水化物

体の調子を整える



ビタミン・ミネラル

6月の南立

12日はお弁当の日

日	曜	メニュー	おやつ
1	月	ご飯 鮭のムニエル 切り干し大根のサラダ トマトスープ	牛乳 五平もち
2	火	ご飯 肉豆腐 きゅうりのゆかり和え ジャガイロのみそ汁	牛乳 ミルクくずもち
3	水	ご飯 かき揚げ 納豆和え なすのそうめん汁	牛乳 チーズトースト
4	木	ご飯 鶏肉のレモン風味 ビーフン炒め かぶのみそ汁	牛乳 おかず蒸しパン
5	金	ご飯 豆腐のふわふわ揚げ いんげんのごまマヨネーズ 太きゅうりのみそ汁	牛乳 レーズンサンド
6	土	スパゲティナポリタン 野菜スープ バナナ	お茶 マフィン
7	日		
8	月	ご飯 冷しゃぶサラダ風 ジャガイロのソテー ミニトマト オクラのみそ汁	牛乳 手作りプリン
9	火	ご飯 さわらのパン粉焼き きんぴら 麩のすまし汁	牛乳 りんご クッキー
10	水	野菜ラーメン 中華バーグ ナムル バナナ	お茶 おにぎり
11	木	ご飯 タンドリーチキン 野菜と卵の和え物 わかめスープ	牛乳 野菜チップス
12	金	お楽しみランチ (手作り弁当のご用意をお願いします)	牛乳 手作りパン
13	土	焼きそば 野菜スープ りんご	お茶 マフィン
14	日		
15	月	カレーライス ヒレカツ キャベツとりんごのサラダ	フルーツヨーグルト おせんべい
16	火	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーサラダ クリームスープ	牛乳 黒糖わらび餅 ひよこぐみ：かぼちゃケーキ
17	水	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き キャベツとベーコンのソテー なめこのみそ汁	牛乳 メープルポテト
18	木	ご飯 鮭のみそ焼き 切干し大根の煮物 けんちん汁	牛乳 おやつ焼きそば
19	金	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め かぼちゃサラダ ワンタンスープ	牛乳 抹茶と小豆の蒸しケーキ
20	土	うどん 野菜の酢の物 バナナ	お茶 マフィン
21	日		
22	月	ご飯 マーボー豆腐 中華卵焼き 春雨のツナマヨサラダ	牛乳 桃の寒天
23	火	カレーピラフ 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのさっぱりサラダ コーンスープ	牛乳 誕生日ケーキ
24	水	ご飯 牛肉とスナックえんどうの炒め煮 スパゲティサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 カリカリトースト
25	木	ご飯 かわいいのムニエル ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁	牛乳 かぼちゃの包み焼き
26	金	ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 大根のみそ汁	牛乳 フルーツ白玉 ひよこぐみ：フルーツヨーグルト
27	土	ラーメン 野菜の酢の物 りんご	お茶 マフィン
28	日		
29	月	ご飯 あじフライ 太きゅうりの酢の物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 ライスピザ
30	火	ご飯 鶏肉のケチャップがらめ ジャコサラダ 大根のスープ	牛乳 ココアの蒸しケーキ

1ヵ月の平均値は エネルギー499kcal たんぱく質18.2g 脂質14.2g 塩分1.6gです

6月 キッチンだより 【離乳食】

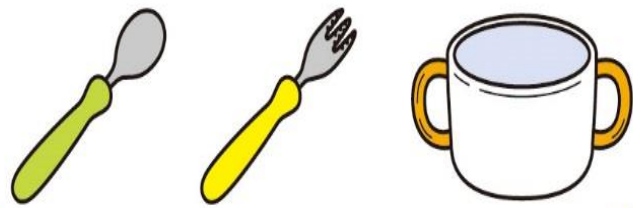
令和2年 6月1日
幼保連携型認定こども園 美郷保育園

もうすぐ梅雨やってきます。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、時には肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい季節です。この時期は、食中毒にも注意しましょう。菌が増えていても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまうことがあります。以下の3点に気をつけて食品を管理しましょう。

- ① しっかり加熱する
- ② できたらすぐに食べる
- ③ 冷蔵庫で保存する

離乳食用食器の選び方

赤ちゃんが使うスプーンは柄が握りやすく、くぼみが浅いもの、フォークは溝が深めのほうが食べ物を刺しやすく麺類もからめやすいのでおすすめです。お皿は、縁が直角に立ち上がっているほうが、食べ物をすくいやすいです。



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



〜三食食品群について〜

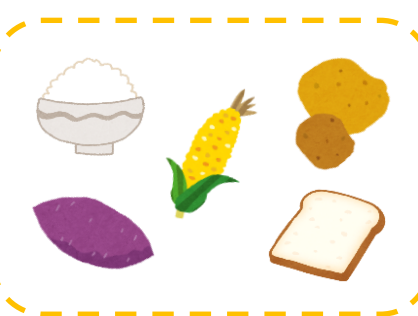
私たちが普段食べている食品を、身体の中での働きや特徴によって「赤」「黄」「緑」の3つに分けたものが3色食品群です。「赤」のたんぱく質は体をつくるもとになり、「黄」の炭水化物はエネルギーのもとになり、「緑」のビタミン・ミネラルは体の調子を整えます。この3つの食品群を

よく摂ることが大切です。
体をつくるもとになる



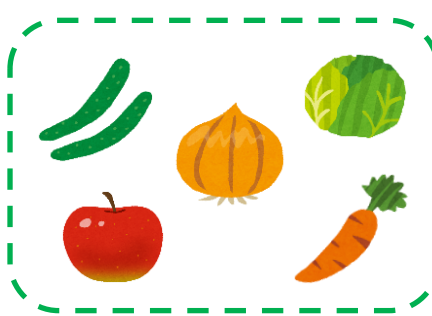
たんぱく質

エネルギーのもとになる



炭水化物

体の調子を整える



ビタミン・ミネラル

6月の南立

※午前中は、水分補給としてお茶(牛乳)を出します。

日 曜	完了食(12~18か月頃)	後期食(9~11か月頃)	中期食(7~8か月頃)
1 月	ご飯 鮭のムニエル きゅうりの和え物 スープ〈五平もち〉	軟飯 鮭のムニエル きゅうりの和え物 スープ〈おにぎり〉	お粥 かれいのおんかけ 玉ねぎと人参煮 スープ
2 火	ご飯 肉豆腐 キャベツの和え物 みそ汁〈ミルクくずもち〉	軟飯 肉豆腐 キャベツの煮びたし みそ汁〈ミルクくずもち〉	お粥 豆腐のおんかけ じゃが芋とキャベツ煮 みそ汁
3 水	ご飯 かき揚げ 納豆和え そうめん汁〈チーズトースト〉	軟飯 野菜の煮物 納豆和え そうめん汁〈チーズトースト〉	お粥 かれいの煮付け キャベツと人参煮 そうめん汁
4 木	ご飯 鶏肉のタレがらめ キャベツの炒め物 みそ汁〈蒸しパン〉	軟飯 鶏肉のおんかけ キャベツの煮びたし みそ汁〈蒸しパン〉	お粥 鶏ささ身あん キャベツと小松菜の煮物 みそ汁
5 金	ご飯 豆腐のふわふわ揚げ キャベツのごまマヨネーズ みそ汁〈プレーンケーキ〉	軟飯 豆腐の煮物 キャベツの和え物 みそ汁〈プレーンケーキ〉	お粥 豆腐の煮物 玉ねぎと人参の煮物 みそ汁
6 土	スパゲティナポリタン スープ バナナ〈マフィン〉	やわらかスパゲティ スープ バナナ〈マフィン〉	野菜うどん バナナ
8 月	ご飯 冷しゃぶサラダ風 じゃが芋のソテー ミニトマト みそ汁〈プリン〉	軟飯 豚肉と野菜あん じゃが芋煮 みそ汁〈果物ヨーグルト〉	お粥 鶏ささ身あん 玉ねぎとキャベツの煮物 みそ汁
9 火	ご飯 さわらのパン粉焼き きんぴら すまし汁〈りんごクッキー〉	軟飯 さわら煮 人参とさつま芋煮 すまし汁〈りんごおせんべい〉	お粥 かれい煮 玉ねぎと人参煮 みそ汁
10 水	野菜ラーメン 肉団子 もやしの和え物 バナナ〈おにぎり〉	野菜うどん やわらか肉団子 もやしの煮びたし バナナ〈やわらかおにぎり〉	野菜うどん 鶏ささ身煮 キャベツときゅうりの煮物 バナナ
11 木	ご飯 タンドリーチキン 野菜と卵の和え物 スープ〈ふかしさつま芋〉	軟飯 鶏肉の煮物 野菜の和え物 スープ〈ふかしさつま芋〉	お粥 鶏ささ身煮 ほうれん草と人参煮 スープ
12 金	ご飯 かれいの煮付け かぼちゃ煮 みそ汁〈手作りパン〉	軟飯 かれいの煮付け かぼちゃ煮 みそ汁〈手作りパン〉	お粥 かれいの煮付け かぼちゃ煮 みそ汁
13 土	やわらか焼きそば スープ りんご〈マフィン〉	あんかけうどん スープ りんご〈マフィン〉	野菜うどん りんご
15 月	カレーライス ヒレカツ キャベツサラダ〈フルーツヨーグルト おせんべい〉	軟飯 肉じゃが キャベツ和え スープ〈果物ヨーグルト〉	お粥 かれい煮 じゃが芋と人参煮 スープ
16 火	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーサラダ スープ〈かぼちゃケーキ〉	軟飯 やわらか肉団子 ブロッコリー煮 スープ〈かぼちゃケーキ〉	お粥 豆腐煮 ブロッコリーと玉ねぎ煮 スープ
17 水	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き キャベツとベーコンのソテー みそ汁〈ふかし芋〉	軟飯 鶏肉のおんかけ キャベツの煮びたし みそ汁〈ふかし芋〉	お粥 鶏ささ身あん キャベツと人参の煮物 みそ汁
18 木	ご飯 鮭のみそ焼き 大根の煮物 すまし汁〈おやつやわらか焼きそば〉	軟飯 鮭のみそ焼き 大根の煮物 すまし汁〈おやつあんかけうどん〉	お粥 カレイの煮付け 人参と大根煮 すまし汁
19 金	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め かぼちゃサラダ スープ〈蒸しケーキ〉	軟飯 豚肉の野菜あん かぼちゃサラダ スープ〈蒸しケーキ〉	お粥 鶏ささ身 かぼちゃと人参の煮物 スープ
20 土	うどん 野菜の和え物 バナナ〈マフィン〉	うどん 野菜の和え物 バナナ〈マフィン〉	野菜うどん バナナ
22 月	ご飯 マーボー豆腐 卵焼き キャベツの和え物(桃の寒天)	軟飯 カレイ煮 キャベツの和え物 スープ〈バナナおせんべい〉	お粥 かれいの煮付け キャベツと人参煮 スープ
23 火	ご飯 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ スープ〈誕生日ケーキ〉	軟飯 鶏肉の煮物 ブロッコリーサラダ スープ〈誕生日ケーキ〉	お粥 鶏ささ身あん ブロッコリーと玉ねぎ煮 スープ
24 水	ご飯 牛肉と野菜煮 スパゲティサラダ すまし汁〈シュガートースト〉	軟飯 牛肉と野菜あん スパゲティサラダ すまし汁〈ミルクトースト〉	お粥 豆腐煮 人参と大根の煮物 すまし汁
25 木	ご飯 かれいのムニエル ひじきの炒め煮 みそ汁〈かぼちゃケーキ〉	軟飯 かれいのムニエル 人参とさつま芋の煮物 みそ汁〈かぼちゃケーキ〉	お粥 かれい煮 さつま芋と人参煮 みそ汁
26 金	ご飯 豚肉の野菜あん ポテトサラダ みそ汁〈フルーツヨーグルト〉	軟飯 豚肉の野菜あん じゃが芋の和え物 みそ汁〈フルーツヨーグルト〉	お粥 鶏ささ身煮 かぼちゃと人参の煮物 みそ汁
27 土	ラーメン 野菜の和え物 りんご〈マフィン〉	うどん 野菜の和え物 りんご〈マフィン〉	野菜うどん りんご
29 月	ご飯 あじフライ キャベツの和え物 みそ汁〈ライスピザ〉	軟飯 あじの煮付け キャベツ煮 みそ汁〈おにぎり〉	お粥 かれい煮 キャベツとかぼちゃ煮 みそ汁
30 火	ご飯 鶏肉のケチャップがらめ じゃこサラダ スープ〈蒸しケーキ〉	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツの和え物 スープ〈蒸しケーキ〉	お粥 鶏ささ身煮 キャベツと玉ねぎの煮物 スープ