

6月給食だより

2018年5月31日(木)
御幸南保育所
栄養士(渡辺・岡野・村上)

もうすぐ梅雨の季節がやってきます。気温と湿度が上がリ、食欲が落ちてしまうことがあります。また、のどがよく渴くので、細かな水分補給と普段の食事からもしっかり水分をとりましょう。

「豆」の紹介をしました

5月14日の朝の集会で、さやえんどう、グリーンピース、スナップえんどう、そら豆の4つの豆を紹介しました。さやえんどうが大きくなるとグリーンピースになることや、そら豆の名前の由来などについて話しました。

給食後、ちゅうりっぷ組の子どもたちと一緒に、さやがついた状態のグリーンピースから豆を取り出しました。みんなグリーンピースに興味津々で自分でとった豆を見せに来てくれました。子どもたちがとってくれた豆は次の日、グリーンピースご飯にして食べました。

●オレンジゼリーの作り方

<材料(一人分)>

ゼラチン 0.3g
水 4cc
オレンジジュース(100%) 65g
粉寒天 0.4g
砂糖 3g

<作り方>

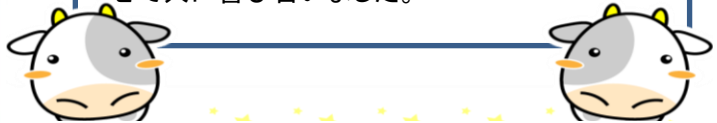
- ①粉ゼラチンは4ccの水でふやかし、湯煎で溶かす
- ②鍋にオレンジジュースを半分(32.5g)と粉寒天を入れて煮溶かし、溶けたら砂糖を加える
- ③②の砂糖が溶けたら火を止めて①と残りのオレンジジュース(32.5g)を加えて混ぜ、粗熱をとる

ジュースは他の100%果物ジュースでも代用できます！



べろ団子(6/1のおやつ)

忙しい田植えが終わり、農家の働き手の牛に感謝して団子の形を牛の舌(べろ)に似せて小豆あんをまぶして食べたそうです。田植えが終わり、牛に感謝して、団子のゆで汁は牛に飲ませて共に喜び合いました。



給食室より

給食参観に来てくださりありがとうございました。お家とはまた違った、保育所でのお友達と食べる姿を見ていただけたかと思います。

ご飯やおかずの量は個人差があるので、担任の先生に調整してもらっています。食べ残しのないようにお皿がきれいになるまで、みんなきちんと完食します。

「今日の給食美味しかったよ！」と声をかけてくれる子どもたちの声が増えてきているので、これからも頑張って美味しい給食を作っていきます。



6月予定献立表

日	曜日	献立名		おやつ
1	金	パン	コロック・茹キャベツ・糸切り昆布の煮付・バナナ	べろ団子
2	土	／	いかとこんにゃくの煮付・小松根の浸し・オレンジ	／
4	月	ごはん	卵の野山焼き・塩もみきゅうり・ジャーマンポテト・オレンジ	マーマレードケーキ
5	火	パン	魚のかば焼風・冷拌三糸・トマトくし形・バナナ	乳酸菌入り人参ゼリー
6	水	ごはん	カレー・きゅうりの酢の物・キウイフルーツ	レアヨーグルトケーキ
7	木	ごはん	五目煮・中華和え・バナナ	簡単メロンパン
8	金	パン	手羽元の煮込み・短冊サラダ・粉ふきいも・オレンジ	ミックスジュースゼリー
9	土	／	八宝菜・かえりの佃煮・バナナ	／
11	月	ごはん	豚肉の生姜焼き・茹キャベツ・マカロニサラダ・バナナ	シュガーパイ
12	火	パン	あじのゆかり天ぷら・ごま酢和え・茹グリーンアスパラ・バナナ	フレンチトースト
13	水	ごはん	豚肉とじゃがいものカレー煮・ジャコサラダ・オレンジ	フルーツポンチ
14	木	ごはん	肉じゃが・小松菜の浸し・パインアップル	変わりりくずもち
15	金	パン	お好み焼き・スティックきゅうり・バナナ	りんごゼリー
16	土	／	豚肉のいなか煮・しらすと小松菜の和え物・バナナ	／
18	月	ごはん	煮魚・酢の物・じゃがいもの煮付・キウイフルーツ	シュガートースト
19	火	ごはん	梅ご飯・若鳥のねぎソースかけ・ポテトサラダ・コンソメスープ・バナナ	シルキーコッタ
20	水	パン	魚のさざれ焼・和風サラダ・トマト・キウイフルーツ	白玉団子の黒みつかけ
21	木	ごはん	豆腐とひき肉のトマト煮・かぼちゃのホイル焼・パインアップル	クラッカーピザ
22	金	パン	冷やし中華そば・トマト・かえりの佃煮・冷凍みかん	レタスチャーハン
23	土	／	卵とじ・塩もみきゅうり・オレンジ	／
25	月	パン	トマトとなすのスパゲティ・フライドポテト・バナナ	オレンジババロア
26	火	ごはん	レバーチップ・スパゲティサラダ・オクラの浸し・パインアップル	ロールサンド
27	水	ごはん	肉みそ丼・キャベツの即席漬・すいか	小倉蒸しパン
28	木	ごはん	魚の甘酢漬・じゃがいものきんぴら・スティックきゅうり・バナナ	ちんすこう
29	金	パン	鶏肉の照焼き・キャベツのレモン酢和え・人参の甘煮・オレンジ	中華風おこわ
30	土	／	炒め豆腐・オクラのマヨネーズかけ・オレンジ	／

※ 6月の献立のテーマは「しっかり食べて、梅雨を乗り切ろう！」です。

※ 今月の旬の食材は・・・インゲン、アスパラガス、グリーンピースなどです。

※ ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

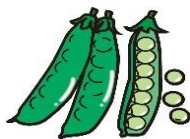
※ 27日(水)は地産地消メニューです。



インゲン



アスパラガス



グリーンピース

