

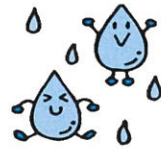
6月の給食だよ!

令和6年6月 南春日こども園

梅雨の季節がやってきました!

雨が降ったり、晴れたりと天気がコロコロと変わる梅雨の時期。手洗いやうがいをしっかり行い、体調を崩さないように規則正しい食生活を心がけていきましょう! 今月もよろしくお祈りします。

よくかんで食べよう!



食事をするときに「かむ」ことをどれだけ意識していますか?

6月4日~10日は「**歯と口の健康習慣**」です。丈夫な歯にする秘訣は「よくかむこと」です。かむことは食べ物をかみ砕くだけでなく、身体にうれしいことが沢山あります。

- ★肥満予防 ★集中力・記憶力アップ!
- ★虫歯予防 ★食べ物の消化・吸収アップ!



食事の時間が短かったり、急かしたりすると、どうしてもかまずに飲み込んでしまいます。家庭でも食事はゆっくり時間をかけて「カミカミしよう!」「よくかんで食べるとおいしくなるよ」などと声をかけながら、よくかむ習慣をつけましょう。

大分の郷土料理

大分市の戸次地区で採れる「戸次ごぼう」はまっすぐで、やわらかく、風味がとても良いごぼうです。そんな戸次ごぼうを使った「ごぼうまんじゅう」を12日のおやつに取り入れます。ごぼう、にんじん、とりにくを甘辛く煮て餡を作り、皮に詰めて蒸します。ぜひ、お家でも作ってみてください。



こんだて

月	火	水	木	金	土
					1 果物
					中華冷しゃぶ
					果物
3 果物	4 果物	5 果物	6 蒸し野菜	7 果物	8 乳児クラス 保育参観
肉だんごのスープ ツナとわかめの さっと煮	魚の南蛮漬け 野菜の塩昆布和え	ささみチーズ焼き きゅうりのごま和え	かしわとコーンの 炒め物 中華風酢の物 トマト	ナス入り麻婆豆腐 野菜の レモン醤油和え ししゃも	
きなごだんご	コーンパン	豚しゃぶおにぎり	さつま芋の天ぷら	じゃがまるくん	
10 蒸し野菜	11 果物	12 蒸し野菜	13 果物	14 果物	15 果物
煮込みハンバーグ ひじきの華風和え トマト	厚揚げの中華煮 マカロニサラダ	魚の塩麹焼き 野菜の納豆和え	レバーの甘辛煮 枝豆入り ポテトサラダ	麺の日 醤油ラーメン 野菜のゆかり和え	トリニラ炒め
時計パン	クロックムッシュ	ごぼうまんじゅう	スコーン	わかめおにぎり	果物
17 果物	18 蒸し野菜	19 果物	20 蒸し野菜	21 果物	22 果物
チリコンカン チャプチェ	夏野菜カレー わかめときゅうりの 酢の物	魚のかば焼き キャベツとちくわの セサミソース こぶき芋	弁当作りの日 焼きナゲット 野菜のおかか和え	ゴーヤチャンプル ビーフンサラダ	牛肉のオイスターソース 炒め
フルーツヨーグルト	ピザ	かえるパン	りんごとさつま芋のケーキ	かわりおはぎ	果物
24 果物	25 蒸し野菜	26 果物	27 果物	28 果物	29 果物
豚肉とキャベツの みそ炒め 棒棒鶏サラダ	豆腐ハンバーグ 和風サラダ	冷しゃぶのマリネ かぼちゃの煮物 トマト	誕生会	魚の梅しそ焼き 切干大根煮 焼きかぼちゃ	豚肉の甘酢炒め
塩昆布おにぎり	スノーボールクッキー	ココアパン	ケーキ	黒ゴマトースト	果物

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

- 旬の食材●
- 茄子 いんげん
 - ピーマン

~6月の行事~

- 14日 麺の日..... 幼児クラスは主食がいません
- 20日 弁当作りの日..... 幼児クラスはおにぎりをお願いします
- 27日 誕生会..... 幼児クラスは主食がいません