



# 6月 献立表



令和4年6月発行 たけがや保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
6日	7日	8日	9日	10日	11日
<p>上手な水分補給で夏バテを予防しましょう</p> <p>乳幼児は一度に多くの水分を補給することが出来ません。食後、帰宅後、入浴後など大人が時間を決めて補給しましょう。</p> <p>特に冷たい物を一気に飲むと刺激で消化能力が低下して食欲不振を招きます。</p> <p>冷たい物避け、常温で少量ずつ摂るようにしましょう。水分補給は甘い飲料水は血糖値を急激に上昇させ、空腹を感じにくくさせ食欲低下に繋がり夏バテの原因になるので水や麦茶を飲むと良いでしょう。</p> <p>上手な水分補給でこれからの暑い時期を乗り切りましょう。(石田)</p> 					
<p>果物・牛乳</p> <p>ごはん カリカリ豚のネギソース あらめのサラダ 味噌汁</p>	<p>果物・牛乳</p> <p>丸パン 鶏肉のトマトソースかけ かぼちゃサラダ コンソメスープ</p>	<p>果物・牛乳</p> <p><b>お弁当日</b></p> 	<p>果物・牛乳</p> <p>煮込みうどん きゅうりの塩昆布和え 果物</p>	<p>果物・牛乳</p> <p>雑穀ごはん さばの竜田揚げ きんぴらごぼう すまし汁</p>	<p>果物・牛乳</p> <p>チキンピラフ コンソメスープ サンワールドのお菓子 お茶</p>
<p>果物・牛乳</p> <p>ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツのゆかり和え 味噌汁</p>	<p>果物・牛乳</p> <p>わかめごはん 鶏手羽元の酢煮込み あじさいサラダ すまし汁</p> 	<p>果物・牛乳</p> <p>ちゃんぽん麺 ごま味噌ポテト 果物</p> 	<p>果物・牛乳</p> <p>米粉パン さざみフライ スパゲッティサラダ コンソメスープ</p>	<p>果物・牛乳</p> <p>雑穀ごはん あじの照り焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁</p> 	<p>果物・牛乳</p> <p>中華丼 わかめスープ サンワールドのお菓子 お茶</p>
<p>果物・牛乳</p> <p>ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 小松菜の梅しらす和え すまし汁</p>	<p>果物・牛乳</p> <p>醤油ラーメン さばの塩焼き 春雨の酢の物 味噌汁</p>	<p>果物・牛乳</p> <p>雑穀ごはん 和風ハンバーグ ツナキャベツサラダ 味噌汁</p>	<p>果物・牛乳</p> <p>にんじんパン 鮭のコーンクリーム焼き ほうれん草のソテー コンソメスープ</p>	<p>果物・牛乳</p> <p>ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ひじき煮 味噌汁</p>	<p>果物・牛乳</p> <p>チキンライス コンソメスープ サンワールドのお菓子 お茶</p>
<p>果物・牛乳</p> <p>ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 小松菜の梅しらす和え すまし汁</p>	<p>果物・牛乳</p> <p>醤油ラーメン さばの塩焼き 春雨の酢の物 味噌汁</p>	<p>果物・牛乳</p> <p>雑穀ごはん 和風ハンバーグ ツナキャベツサラダ 味噌汁</p>	<p>果物・牛乳</p> <p>にんじんパン 鮭のコーンクリーム焼き ほうれん草のソテー コンソメスープ</p>	<p>果物・牛乳</p> <p>ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ひじき煮 味噌汁</p>	<p>果物・牛乳</p> <p>チキンライス コンソメスープ サンワールドのお菓子 お茶</p>
<p>果物・牛乳</p> <p>フルーツポンチ クラッカー 牛乳</p>	<p>果物・牛乳</p> <p>いちごロールパン 昆布 牛乳</p>	<p>果物・牛乳</p> <p>サンワールドのお菓子 いりこ 牛乳</p>	<p>果物・牛乳</p> <p>梅しそおにぎり するめ 牛乳</p>		

## 暑い時期のお弁当作りのポイントについて

夏のお弁当作りは作る側も食べる側も傷んでいないか心配になりますよね。食べ物が傷みやすくなるこの時期衛生管理には特に気をつけましょう。

- ①食材には必ず火を通し水分や汁気のあるおかずは避ける
- ②おかずの仕切りはプラスチックではなくアルミや紙ケースを使う
- ③しっかり冷ましてから詰める
- ④素手ではなく清潔な箸やスプーンで盛り付ける
- ⑤持ち歩く際は保冷剤、保冷バッグを使用する

またごはんの上に梅干しを乗せるよりもご飯を炊くときに一緒に梅干しを入れて炊いた方がご飯全体の抗菌効果を高めることが出来ます。

子どもたちが楽しみにしているお弁当なので安全に美味しく食べられると良いですね。(布野)



## 6月15日にかたらもち作りをします

かたらもちとは鳥根県全域で端午の節句の時期になると作られ、子どもたちのおやつとして親しまれています。端午の節句は従来5月5日に行われる行事ですが、地域によっては田植えの時期と重なってしまうため、旧暦の6月に催されることも多かったです。

一般的に「かしわもち」として知られていますが、鳥根県ではかしわの葉が自生していないためかたらの葉っぱで作られたものが根付いたとされています。

保育園では毎年6月になると4、5歳児クラスの子どもたちがかたらもち作りをしています。ばった組さんがあんこを丸め、丸めたあんこを年長組さんが団子の生地で作ったかたらの葉っぱに挟んで蒸し上げます。かたらの葉っぱはお散歩の時に採ってきて使っています。

今年もかたらもちをみんなで美味しく楽しみたいと思います。自分たちで作るおやつはいつも以上に美味しく感じられそうですよね。(田公)

