

# 6月の食育だより

## 焼きドーナツ

焼きドーナツを作りました。「どれにしようかな～」と楽しそうに選ぶ姿がみられました。おかわりする子どもも多く、みんな嬉しそうによく食べていました。



6月に入り、少しずつ気温や湿度が高くなってきました。汗ばむ日が増え、これからの季節は体調管理とともに、食中毒にも気をつけたい時期です。給食には、トマト・きゅうり・なす・ピーマンなど、旬を迎える夏野菜が登場します。夏野菜には、水分やビタミンが多く含まれ、暑さで疲れやすい体を元気にしてくれる働きがあります。子どもたちにも旬の味を楽しんでもらいながら、季節の食べ物に親しめるよう取り組んでいきます。

### こどもの日 メニュー



- ・こいのぼりオムレツ
- ・線野菜
- ・ミニトマト
- ・棒チーズ



- ・こいのぼりロールパン

5/1 にこどもの日行事食を行いました。みんな美味しそうにたくさん食べてくれました😊



### 6月の献立

月	火	水	木	金	土
田舎汁 はんぺんのふわふわ揚げ オレンジ	カレイのカレー焼き 南瓜サラダ レタス	豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ トマト	牛肉と厚揚げのうま煮 彩り卵焼き 枝豆	白身魚のナゲット バンサンス オクラのおかか和え	中華風うどん ミニゼリー
黒糖蒸しパン 牛乳	ヨーグルト ジャムサンド 牛乳	フロランタン・りんご 牛乳	レーズンスティックパン 牛乳	ひじきのお好み焼き 牛乳	お菓子 牛乳
かきたま汁 レバーの竜田揚げ パイナップル	サバのマーマレード煮 ポテトサラダ サニーレタス	南瓜のそぼろあんかけ ソーセージソテー 中華風きゅうり	赤魚の洋風焼き ひじきの炒め煮 レタス	タンドリーチキン 蓮根サラダ トマト	ミートスパゲティ 棒チーズ
じゃが芋もち 牛乳	味噌焼きおにぎり お茶	あじさいゼリー お茶	チーズパン 牛乳	ロールケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
ミネストローネ カミカミサラダ ミネラルふりかけ	豆腐の中華煮 シュウマイ 枝豆	赤魚の南蛮漬け キャベツのゆかり和え トマト	ポークチャップ スパソテー 海藻サラダ	鮭のチーズパン粉焼き もやしサラダ サニーレタス	講演会
オレンジトースト 牛乳	黄粉お麩ラスク 牛乳	バナナ・お菓子 牛乳	アップルマフィン 牛乳	ヨーグルト・お菓子 お茶	
春雨スープ 刻み昆布とツナの炒め煮 ミネラルふりかけ	サバのごまだれ揚げ 五色和え トマト	<b>お弁当の日</b> 	豚肉の生姜焼き 野菜炒め りんご	チキンカレーライス 福神漬け・バナナ <b>※白ご飯いりません</b>	
マカロニ黄粉 牛乳	メロンパン 牛乳	トマトりんごゼリー・お菓子 牛乳	昆布チーズおにぎり お茶	ポップコーン・ミニゼリー 牛乳	お菓子 牛乳
コーンチャウダー レバーの生姜煮 オレンジ	おからコロッケ じゃこサラダ トマト	<b>愛してミルクっ</b>  6月は牛乳月間	<b>6/1日は「牛乳の日」</b> 6月は牛乳月間といわれています。牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたっぷり含まれています。成長期の子どもたちにとって大切な栄養素のひとつです。		
豆腐ドーナツ 牛乳	アセロラゼリー・お菓子 牛乳				

※行事等により、献立を変更することがあります。