



給食だより



津田このみ学園
令和4年6月号

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・やうがいなどをしっかり行い、子どもたちの体調管理に気を付けていきましょう。
4月から各園で配布レシピを用意しています。数に限りがあるので気になる方はお早めにお持ち帰りください。同じレシピをよい子ネットにもあげていますので、そちらもご覧いただけます。「こんなメニューが知りたい!」などのご希望があれば、クラス担任を通してお伝えください。

今月の給食目標 園の食事になれる いろいろな食べ物に慣れる 丁寧に手を洗う

旬の食材 カレイ トマト ピーマン ニラ さやいんげん たまねぎ きゅうり びわ

噛むことによる6つの良いこと

- ① 消化吸収の助け … 噛むと唾液の分泌が増えます。唾液にはさまざまな酵素が含まれていて、食べ物を消化吸収しやすくします。
- ② 強い歯を育てる … 唾液には口の中を清潔で健康に保ってくれる自浄作用があります。よく噛んで唾液を出すことで、虫歯や歯周病の予防にもつながります。
- ③ 肥満の予防 … よく噛んで食べると、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく、暴飲暴食の予防になります。
- ④ 脳の活性化 … 口を動かして食べることで、咀嚼筋や表情筋などが使われ、血行がよくなります。体中に酸素や栄養が送られ、脳細胞の活性化も期待できます。
- ⑤ 顎の発達特 … に発育期の顎の成長・発達を促します。顎を育てることは、歯並びをよくすることにも結び付きます。
- ⑥ 味覚の発達 … よく噛むと、素材そのものの味がわかるようになります。

ざっと挙げただけでも、噛むことによって得られるいいことはこんなにたくさんあります。噛む力は、健康的な体作りに密接に関わっているんです。



このみきゅうしょくレシピ 〇大豆とじゃこのさっと煮〇

【材料 1人分】

水煮大豆	30g	かたくり粉	2g
ちりめんじゃこ	3g	油	3g
A	さとう	0.6g	
	みりん	1g	
	濃口醤油	0.8g	

【作り方】

① 大豆は洗って水をしっかりきり、かたくり粉をまぶしてさっとあげておく

② Aを鍋に入れ沸騰したらちりめんじゃこ、①を加えさっと煮る

※にんじんの千切りを加えても OK

その場合は調味料とにんじん、水（にんじんが浸るくらい）を入れ火にかけ、やわらかくなってからじゃこや大豆を加えても美味しいです☆

6月 献立予定表

上段 給食 担当 小林・中島
下段 おやつ 担当 小和・船引

月	火	水	木	金	土
		1 ☆開園記念日 きぼうほいく べんとうじさん	2 ビビンバ とうがんとフォーの ちゅうかスープ	3 ☆かみかみこんだて さけのあられやき ごぼうのいためもの とんじる	4 ☆きぼうほいく ぎゅうにくうどん くだもの
		せんべい	おこのみやき	かみかみおやつ ソイりんご	せんべい
6 なすいりまーぼー豆腐 はるさめサラダ	7 さわらのしおやき ブロッコリーのごまあえ たまねぎのみそしる	8 こうや豆腐と やさいのにも チャプチェ	9 ☆おたのしみメニュー はるまき ささみとほうれんそう のサラダ もずくのちゅうかスープ	10 にざかな ごもくまめ じゃがいものみそしる	11 ☆きぼうほいく わかめラーメン チーズ
きなこラスク ソイオレンジ	かぼちゃのカレーケーキ ぎゅうにゅう	とうもろこし	あじさいゼリー	くだもの	せんべい
13 ☆しんメニュー カレーシチュー うめマヨサラダ	14 すすきのごまがらめ きゅうりのツナマヨあえ かぼちゃとあつあげの みそしる	15 かわりしゅうまい ごぼうサラダ ニラのちゅうかスープ	16 すきやきふうに マカロニのカレーいため	17 さけのしょうがやき にんじんときゅうり のゆかりあえ ぶたにくとキャベツ のスープ	18 ☆きぼうほいく カレーうどん くだもの
いちごむしパン ぎゅうにゅう	かみかみおやつ ソイりんご	ツナおにぎり	じゃがマヨトースト ぎゅうにゅう	のりしおフライドポテト	せんべい
20 すどり みそワントンスープ	21 さばのカレーこうみやき きゅうりこんぶ けんちんじる	22 キャベツのはっぼうさい だいずとじゃこの さっとに	23 てばもとのさっぱり にさんしょくあえ ぶたにくともやしのスープ	24 さわらのてりやき ほうれんそうのおかかあえ パンプキンスープ	25 ☆きぼうほいく ちゃんぽんやき チーズ
キャロットケーキ ぎゅうにゅう	ゆかりおにぎり	てづくりヨーグルト ビスケット	スコーン ソイオレンジ	ツナサンド ぎゅうにゅう	せんべい
27 とうにゅうチャウダー ひじきのいために	28 さけのしおやき リヨネーズポテト すましじる	29 スタミナチキン ピーマンとこんにゃくの あまからいため みそしる	30 ふくさたまご ブロッコリーのサラダ トマトスープ		
くだもの	ポパイケーキ ぎゅうにゅう	おたのしみパン ソイりんご	じゃがバター		