

4日 月 18日 5日 火 19日 6日 水 20日 7日 木 21日 8日 金 22日 9日 土 23日

<p>お昼</p> <p>玄米ご飯 いわしの梅干煮 じゃが芋と 油揚げのサラダ のっぺい汁</p> <p>おやつ</p> <p>牛乳 空豆ケーキ オレンジ</p>	<p>お昼</p> <p>和風スパゲティ かぼちゃのサラダ キャベツのスープ</p> <p>おやつ</p> <p>牛乳 五平餅 さくらんぼ</p>	<p>お昼</p> <p>玄米ご飯 鮭の照り焼き ひじきとオクラの サラダ 五目味噌汁</p> <p>おやつ</p> <p>牛乳 きな粉揚げパン メロン</p>	<p>お昼</p> <p>ご飯 タンドリーチキン コロコロサラダ トマトスープ</p> <p>おやつ</p> <p>牛乳 お好み焼き オレンジ</p>	<p>お昼</p> <p>ゆかりご飯 てるてるぼうず揚げ 小松菜とベーコンの サラダ 大根の味噌汁</p> <p>おやつ</p> <p>牛乳 じゃがもち きゅうりの梅和え</p>	<p>お昼</p> <p>ナポリタン ポテトサラダ かぶのスープ</p> <p>おやつ</p> <p>お茶 ヨーグルト わかめおにぎり</p>
---	---	--	---	---	---

1日の栄養価

熱量	518 kcal	熱量	499 kcal	熱量	506 kcal	熱量	507 kcal	熱量	482 kcal	熱量	484 kcal
蛋白	21.0 g	蛋白	16.0 g	蛋白	22.4 g	蛋白	22.7 g	蛋白	18.8 g	蛋白	17.9 g
脂質	16.4 g	脂質	15.0 g	脂質	16.1 g	脂質	16.2 g	脂質	18.1 g	脂質	10.0 g
塩分	1.6 g	塩分	1.7 g	塩分	1.8 g	塩分	1.5 g	塩分	1.8 g	塩分	1.7 g

11日 月 25日 12日 火 26日 13日 水 27日 14日 木 28日 1日 金 15日 2-16-30日 土

<p>お昼</p> <p>玄米ご飯 かつおのおろし煮 キャベツの梅和え なすの味噌汁</p> <p>おやつ</p> <p>牛乳 にんじんホトケキ メロン</p>	<p>お昼</p> <p>玄米ご飯 鶏肉の梅風味煮 大根サラダ お麩のすまし汁</p> <p>おやつ</p> <p>お茶 ヨーグルト りんご芋ようかん</p>	<p>お昼</p> <p>五目うどん そら豆のかき揚げ キャベツと わかめの酢の物</p> <p>おやつ</p> <p>牛乳 ツナのお焼き あじさいゼリー</p>	<p>お昼</p> <p>ひじきご飯 あじのパン粉焼き かみかみサラダ かぶの味噌汁</p> <p>おやつ</p> <p>牛乳 コロコロポテト ゆでもろこし</p>	<p>お昼</p> <p>玄米ご飯 なすと豚肉の 生姜焼き ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁</p> <p>おやつ</p> <p>牛乳 かぼちゃとバナナの スイーツボール さくらんぼ</p>	<p>お昼</p> <p>ちりめんチャーハン ジャーマンポテト トマト 白菜スープ</p> <p>おやつ</p> <p>牛乳 コーンフレーク オレンジ</p>
--	---	---	--	--	---

1日の栄養価

熱量	515 kcal	熱量	470 kcal	熱量	545 kcal	熱量	480 kcal	熱量	493 kcal	熱量	494 kcal
蛋白	22.8 g	蛋白	18.4 g	蛋白	18.3 g	蛋白	18.4 g	蛋白	18.5 g	蛋白	15.2 g
脂質	12.1 g	脂質	6.9 g	脂質	12.4 g	脂質	15.1 g	脂質	12.8 g	脂質	13.8 g
塩分	1.4 g	塩分	1.5 g	塩分	1.9 g	塩分	1.6 g	塩分	1.4 g	塩分	1.8 g

献立は都合により変更することがあります

29日 金

梅雨… 

お昼

切干大根のヒビンパ
ほうれん草の白和え
わかめスープ

おやつ

牛乳
シュガーラスク
スティック野菜

熱量	452 kcal
蛋白	16.7 g
脂質	14.0 g
塩分	1.4 g

6月の雨の多い季節、梅が熟す時期に降る雨なので『梅雨』と書くという言い伝えがあります。梅干しには殺菌作用と疲れを取る効果があり、梅雨でジメジメして体調を崩すことの多いこの時期に、もってこいの食材です。

今月は梅干しを使ったメニューを取り入れました。すっぱいものが苦手な子でも梅干し風味のお料理はよく食べてくれます♪

大きい仲間には梅ジュース作りをします。6月に作った梅シロップは7月のプール開きの頃にできあがる予定です♪

良く噛んで食べよう

先月、大きい仲間へ『良く噛んで食べよう』というテーマで食育指導(みりちゃん学校)を行いました。

良く噛まない、胃の中でうまく消化することが出来ず、消化不良を起こしやすくなります。良く噛むことで『お腹がいっぱいになった』という信号が脳から出るので食べ過ぎ、肥満を防ぎます。良く噛んで食べると、唾液が良く出るので、虫歯になりにくくなるといわれています。また、噛むことで頭をしゃっきりさせることが出来るので、朝ごはんを食べて『噛む』ということが1日を元気に始められる合図になります。

食育指導の中で、白いご飯を30回噛んで食べてもらったところ、『あまくなってきた!』『おもちの味がする!』とお米の味が良くわかり、味わって食べる事ができました。ご家庭でも良く噛んで食べる事を意識して、食材そのものの味やお料理の味を味わって食べてみてください。