

6月献立表

令和4年

ナーサリー稲谷

日曜	献立名	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝食	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水 人参煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のコンフレック焼き ブロッコリーのソテー オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 きつぽ ノンエッグマヨネーズ コンフレック 油 砂糖 ウエハース	キャベツ テンゲン菜 ブロッコリー 玉ねぎ しめじ パプリカ オレンジ リンゴソース 人参	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶	
2	木 蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 肉豆腐 小松菜の梅和え チーズ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 チーズ 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ たら なめこ 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ ねぎらめ 南瓜	水 万能つゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー	
3	金 小魚 麦茶	ご飯 具足山汁 ちくわのカレー天ぷら 白菜の酢味噌和え パナナ 麦茶	シュガーバイ 麦茶	鶏肉 焼き竹輪 味噌 鶏卵 牛乳 煮干し	米 薄力粉 油 砂糖 パイシート グラニュー糖	昆布 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 白菜 テンゲン菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 カレー粉 穀物酢 麦茶	
4	土 クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 車麩のチャンプルー ナムル オレンジ 麦茶	鶏肉とキャベツの和風ス パゲティ 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 かつお節 鶏肉	米 煮乾 油 砂糖 ごま油 ごま スパゲティ クラッカー	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース ほろれん草 もやし オレンジ キャベツ 焼きのり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩	
6	月 ボン菓子 麦茶	【芒種】野菜畑らし寿司 すまし汁 炒り鶏 メロン 麦茶	あじさいゼリー ウエハース 麦茶	ツナ 鶏卵 鶏肉 クリーム	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 ウエハース ボン菓子	きゅうり トマト 昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 大根 人参 さやいんげん メロン ぶどうジュース アガー りんごジュース	水 トマトケチャップ 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	
7	火 オレンジ 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き かぼちゃの煮物 バイナップル 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 油揚げ さば	米	昆布 干しいたけ エリンギ テンゲン菜 南瓜 バイナップル わかめご飯の素 オレンジ	水 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶	
8	水 せんべい 麦茶	【歯と口の健康週間】雑穀ご飯 味噌汁 ごぼうのかき揚げ 切干大根とちくわの和え物 チーズ 麦茶	お麩のきな粉ラスク 牛乳	味噌 高野豆腐 焼き竹輪 かつお節 チーズ きな粉 牛乳	米 きび 黒米 薄力粉 片栗粉 油 小切粒 無塩バター 砂糖 グラニュー糖 せんべい	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう 人参 青のり 切干大根 しめじ 小松菜	水 塩 万能つゆ 麦茶	
9	木 蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 中華スープ 鶏肉と野菜の甘酢煮 春雨の中華和え オレンジ 麦茶	ひじきご飯 小魚 麦茶	鶏肉 油揚げ 煮干し	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま じゃが芋	玉ねぎ もやし ほろれん草 人参 干しいたけ グリンピース テンゲン菜 パプリカ オレンジ ひじき	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 万能つゆ 料理酒 塩	
10	金 ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 たらこの巻り焼き 納豆和え パナナ 麦茶	ゆかりご飯 小魚 麦茶	味噌 たら 納豆 煮干し	米 じゃが芋 ごま油 ごま マンナビスケット	昆布 干しいたけ 万能ねぎ しょうが にんにく 大根 人参 きゅうり パナナ ゆかり	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	
11	土 蒸しさつま芋 麦茶	中華丼 オニオンスープ ピーマンサラダ グレープフルーツ 麦茶	かぼちゃのビスケット 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 ピーマン 砂糖 無塩バター 薄力粉 さつま芋	白菜 テンゲン菜 人参 玉ねぎ パプリカ もやし きゅうり コーン グレープフルーツ 南瓜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー	
13	月 ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き なめたけ和え チーズ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 ごま 砂糖 ウエハース ボン菓子	昆布 干しいたけ 大根 たら キャベツ 小松菜 人参 なめ煮 りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
14	火 小魚 麦茶	二色丼 味噌汁 マカロニのトマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー 牛乳	豚ひき肉 味噌 牛乳 煮干し	米 砂糖 油 マカロニ クラッカー マシュマロ	しょうが ほろれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ 長ねぎ テンゲン菜 きゅうり 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ トマトドレッシング 麦茶	
15	水 ウエハース 麦茶	雑穀ご飯 ポークカレー 人参ドレッシングサラダ パナナ 麦茶	寒天ミルクプリン 麦茶	豚肉 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 ミルクプリンの素 ウエハース	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 パプリカ パナナ	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶	
16	木 蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 つくね焼き キャベツとベーコンの塩炒め グレープフルーツ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 ベーコン 牛乳	米 きつぽ はん粉 片栗粉 油 薄力粉 砂糖 じゃが芋	昆布 干しいたけ しめじ ほろれん草 長ねぎ 人参 万能ねぎ キャベツ テンゲン菜 グレープフルーツ	水 塩 万能つゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー ココア	
17	金 人参煮 麦茶	スパゲティボロタン コンソメスープ かぼちゃサラダ ジョア 麦茶	塩昆布ご飯 麦茶	ウインナー ジョア	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	玉ねぎ ピーマン 白菜 人参 南瓜 きゅうり レーズン 塩昆布	水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶	
18	土 蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め もやしのごま和え オレンジ 麦茶	お好み焼き 牛乳	厚揚げ 豚ひき肉 味噌 豚肉 かつお節 牛乳	米 小切粒 油 砂糖 ごま 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ さつま芋	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 玉ねぎ グリンピース もやし キャベツ 人参 オレンジ 青のり	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶 中華ソース	
20	月 チーズ 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 まぐろフライ 大根と小松菜のお浸し グレープフルーツ 麦茶	パウンドケーキ 麦茶	味噌 まぐろフライ かつお節 鶏卵 チーズ	米 玄米 油 片栗粉 薄力粉 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ キャベツ 人参 わかめ 大根 小松菜 グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 中華ソース こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	
21	火 大根煮 麦茶	【夏至】あじと生巻の混ぜご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 白菜とオクラのおかか和え メロン 麦茶	水ようかん せんべい 牛乳	あじ 味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 牛乳	米 ごま 水ようかんの素 せんべい 砂糖	しょうが きゅうり 昆布 干しいたけ 南瓜 ほろれん草 白菜 オクラ 人参 メロン 大根	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	
22	水 ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉としめじの肉団子 小松菜とコーンのソテー パナナ 麦茶	のり塩ポップコーン 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 小切粒 片栗粉 砂糖 油 ポップコーン マンナビスケット	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ しめじ 人参 小松菜 玉ねぎ コーン パナナ 青のり	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素 麦茶	
23	木 クラッカー 麦茶	バターライス コンソメスープ さわらのトマトソースがけ 野菜スティック オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	さわら 牛乳	米 無塩バター じゃが芋 薄力粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン クラッカー	パセリ わかめ 水菜 玉ねぎ ダイオウマト 大根 きゅうり 人参 オレンジ	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 麦茶	
24	金 蒸しじゃが芋 麦茶	お野菜パン ミルクスープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ バイナップル 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	牛乳 スキムミルク 豚ひき肉 木綿豆腐	野菜パン はん粉 片栗粉 油 砂糖 コーンフレック 無塩バター マシュマロ じゃが芋	南瓜 玉ねぎ コーン ブロッコリー キャベツ もやし バイナップル	水 チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中華ソース 穀物酢 麦茶	
25	土 ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の五目炒め 海藻サラダ グレープフルーツ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 ボン菓子	昆布 干しいたけ 切干大根 しめじ 長ねぎ 人参 もやし 小松菜 キャベツ わかめ コーン グレープフルーツ 青のり	水 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶	
27	月 せんべい 麦茶	鶏肉の味噌炒め丼 すまし汁 ほうれん草のツナ和え オレンジゼリー 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 味噌 高野豆腐 ツナ きな粉 牛乳	米 油 砂糖 マカロニ せんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ ほろれん草 白菜 オレンジジュース アガー	水 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	
28	火 大根煮 麦茶	肉野菜うどん キャベツの味噌和え パナナ 麦茶	おかかご飯 麦茶	豚肉 味噌 かつお節	うどん 油 砂糖 米	白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 小松菜 キャベツ きゅうり パナナ 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 パナナ 麦茶	
29	水 オレンジ 麦茶	煮ご飯 コンソメスープ チキンナゲット ブロッコリーともやしのマヨサラダ チーズ 麦茶	いちごミルクかん ウエハース 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 押し麦 はん粉 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 いちごジャム ウエハース	キャベツ コーン ほろれん草 ブロッコリー もやし 人参 寒天 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶	
30	木 人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鮭のごま揚げ焼き 高野豆腐と大根の煮物 グレープフルーツ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 鮭 高野豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま いちごジャム クラッカー	昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 小松菜 大根 人参 グリンピース グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶	

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	559	19.6	16.1	258	1.5
幼児 平均量	560	20.6	17.5	265	1.4
乳児 目標量	454	15.9	13.1	215	1.4
乳児 平均量	460	16.8	14.1	236	1.3



6月 献立表【夕食・補食】



令和4年

ナーサリー 糍谷

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め じゃが芋のごま和え 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉	米 油 じゃが芋 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 玉ねぎ ビーマン しょうが 人参 ゆかり	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
2 木	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 もやしのさっぱり和え 麦茶	わかめご飯 麦茶	さば 味噌	米 小切麩 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ しょうが もやし 人参 きゅうり わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
3 金	ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き キャベツと油揚げの煮浸し 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ かつお節	米 さつま芋 ごま油	昆布 干しいたけ しめじ わかめ しょうが キャベツ 人参	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
4 土	チャーハン 中華スープ ブロッコリーのサラダ 麦茶	せんべい 果物 麦茶	豚ひき肉	米 油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ せんべい	長ねぎ ビーマン 人参 えのき草 チンゲン菜 ブロッコリー コーン バナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
6 月	ご飯 味噌汁 ひじき入り蒸し肉団子 春雨の和え物 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 油揚げ 豚ひき肉	米 パン粉 春雨 砂糖 油 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 玉ねぎ ひじき しょうが 人参 きゅうり 青のり	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 万能つゆ 麦茶
7 火	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 大根サラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 小切麩 油 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 ほうれん草 玉ねぎ ビーマン 大根 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 穀物酢 麦茶
8 水	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草の和風マヨ和え 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ えのき草 わかめ ほうれん草 白菜 人参 ゆかり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
9 木	あんかけうどん さつま芋の煮物 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	豚肉	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 さつま芋 クラッカー	人参 小松菜 干しいたけ 長ねぎ さやいんげん グレープフルーツ	塩 こいくちしょうゆ 水 万能つゆ 麦茶
10 金	ご飯 すまし汁 鶏肉団子のみぞれ煮 キャベツの味噌和え 麦茶	わかめご飯 麦茶	高野豆腐 鶏肉 味噌	米 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ しめじ チンゲン菜 大根 キャベツ 人参 わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶
11 土	ご飯 味噌汁 かれのい焼き かぼちゃのおかか和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 油揚げ かれい かつお節	米 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 南瓜 人参 グリーンピース	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
13 月	ご飯 味噌汁 豚肉とさつま芋の煮物 白菜の甘酢和え 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 小切麩 さつま芋 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ わかめ 人参 白菜 きゅうり わかめご飯の素	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
14 火	ご飯 中華スープ さららの香味焼き ナムル 麦茶	味噌ご飯 麦茶	木綿豆腐 さわら 味噌	米 ごま油 砂糖 ごま	しめじ なら しょうが にんにく 切干大根 チンゲン菜 人参	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
15 水	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	鶏肉	米 マーマレード ノンエッグマヨネーズ	南瓜 玉ねぎ バセリ もやし 人参 きゅうり コーン	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
16 木	ご飯 味噌汁 たらの照り焼き 小松菜のお浸し 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 たら かつお節	米 じゃが芋	昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 小松菜 大根 人参	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
17 金	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き ひじきの煮物 麦茶	せんべい 果物 麦茶	鶏肉 味噌 油揚げ	米 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ キャベツ ほうれん草 ひじき しらたき 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
18 土	ツナピラフ コンソメスープ きゅうりと鶏ささみのサラダ 麦茶	ミニツナピラフ 麦茶	ツナ 鶏肉	米 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 きゅうり 白菜	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
20 月	ご飯 味噌汁 かれのい野菜あんかけ ピーフンの和え物 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	味噌 かれい	米 さつま芋 油 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま油 ごま	昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 穀物酢 麦茶 塩
21 火	ご飯 味噌汁 豆腐チャンプル 粉ふき芋 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 木綿豆腐 豚肉	米 油 砂糖 じゃが芋	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 万能ねぎ もやし 人参 チンゲン菜 青のり わかめご飯の素	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
22 水	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き キャベツの和風サラダ 麦茶	鮭ご飯 麦茶	味噌 鮭	米 砂糖 油 ごま油	昆布 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参	水 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
23 木	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ 野菜炒め 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 油揚げ 豚ひき肉 木綿豆腐	米 さつま芋 パン粉 片栗粉 油 せんべい	昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 小松菜 バナナ	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
24 金	ご飯 すまし汁 おじのみりん焼き 白菜の味噌マヨ和え 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	高野豆腐 あじ 味噌	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 白菜 きゅうり 人参 ゆかり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶
25 土	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ煮 フレンチサラダ 麦茶	おかかご飯 麦茶	鶏肉 かつお節	米 じゃが芋 油 砂糖	えのき草 チンゲン菜 玉ねぎ 大根 きゅうり 人参	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
27 月	ご飯 味噌汁 さららのパン粉焼き 切干大根の煮物 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 さわら 油揚げ	米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ パン粉 油	昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 切干大根 人参 グリーンピース コーン	水 塩 万能つゆ 麦茶
28 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き 白菜の和え物 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節	米 さつま芋 クラッカー	昆布 干しいたけ 長ねぎ 焼きのり 白菜 きゅうり 人参 オレンジ	水 万能つゆ みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
29 水	ずき焼き風井 味噌汁 じゃが芋炒め 麦茶	ミニずき焼き風井 麦茶	豚肉 木綿豆腐 味噌	米 砂糖 小切麩 じゃが芋 ごま油	長ねぎ 人参 昆布 干しいたけ 大根 しめじ さやいんげん	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶
30 木	ご飯 コンソメスープ チキンソテー スパゲティのオーロラサラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	鶏肉	米 薄力粉 油 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ コーン チンゲン菜 バセリ キャベツ 人参 わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶

ばくばく だより

2022年
6月号



春が過ぎ、空が晴れ渡る初夏の季節となりました。その一方で6月は雨の多い時期でもあります。

気温の高い日が増え、湿度が高くなるこの季節は食中毒のリスクが増加します。食中毒を起こす食べ物が見た目や匂いに変化がなく、気づかずに食べてしまうことで体調を崩します。「つけない・増やさない・やっつける」という3つのポイントで食中毒を予防しましょう。手は石鹸で、野菜など洗える食材は流水で十分に洗いましょう。また、生肉や鮮魚などを保管する時はラップやビニール袋でしっかりと包み、他の食材に触れないようにします。冷凍した食品は室温ではなく電子レンジや冷蔵庫で解凍し、食材の中までしっかりと火を通しましょう。調理した料理は早めに食べきるようにすることが大切です。ご家庭でも対策に努め、食中毒から身を守りましょう。

今月の二十四節気

芒種 (あき) 6月6日

稲や麦など実の殻に針状の毛「芒(のぎ)」がある穀物の種をまく季節。梅の実が青から黄色に変わり、百舌(もず)が鳴き始めます。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を察した暦です。二十四節気の変わり目(目)の日には、季節食材をふんだんに用いた献立のレシピをしています。



夏至 (あじ) 6月21日頃

暦の上では夏にあたりますが、実際の季節では梅雨の時期。農家では田植えが繁忙を極めます。一年の中で最も昼間が長い日です。

《毎月19日は食育の日です》

乳歯と食生活



乳歯はいずれは抜けてしまいう歯ですが、乳歯の健康は永久歯の健康に大きく関係しています。乳歯が虫歯になってしまえば永久歯の歯並びが悪くなったり、不完全な永久歯になってしまいます。歯ブラシを扱うのが難しい月齢であれば、食後は水やお茶で口をゆすぎ、口の中に食べ物が残らないようにしましょう。歯磨きが自分でできる月齢になったら、食後は必ず歯磨きをする習慣を身に付けることが大切です。また、食物繊維の多い野菜やきのこなどは清掃性食品と呼ばれ、噛むことで歯の表面をきれいにする歯ブラシのような役割をしてくれます。よく噛むことで唾液の分泌が多くなり、虫歯の予防にもつながります。ほかに、食べ物の消化を助け、脳の動きを活性化させるなど、良いことがたくさんあります。乳歯の時期からしっかりとケアをして、健康な永久歯が生える準備をしましょう。

小松菜としらすの梅和え

《約4人分》

・小松菜	1袋 (200g)	・梅干し	16g (1~1.5粒)
・キャベツ	1/4玉	・醤油	大さじ1
・しらす	(280g程度)	・砂糖	小さじ2
	50g		



《作り方》

- ①小松菜とキャベツは食べやすい大きさに切ります。
 - ②キャベツ、小松菜の順に茹で、冷水にとり、水気を絞ります。
 - ③梅干しは種を取り、細かく刻みます。
 - ④②、③としらす、醤油、砂糖を混ぜ合わせて完成です。
- ※梅干しの塩味や甘みに合わせて、調味料の量は調節してください。
☆梅干しにはクエン酸が豊富に含まれ、疲労回復効果、食欲増進効果があります。