



6がつのこんだて



ようじ

八王子ひまわり保育園
2020.6.1



食中毒予防の基本は手洗いです。石鹸を使い、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。



～よく噛んで食べよう～

よく噛むことは、健康な体づくりにとても大切です。一口15～30回噛むことを目標に、落ち着いてゆっくり食事をしましょう。

＜噛むことの効果＞

- ・**食べ物を消化・吸収しやすくなる**
食べ物が小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので消化・吸収を助けます
- ・**体の発達・機能が向上する**
口まわりの筋肉が発達し、口がしっかり開くので、言葉の発音がはっきりします
顔や頭まわりの血流がよくなり、脳も活性化します
- ・**病気の予防につながる**
脳の満腹中枢が働いて食べすぎを防ぎ、肥満予防になります。唾液がたくさん出て口の中をきれいにするので、虫歯予防になります。

今月のレシピ オクラのおかか和え

- ＜材料＞約4人家族分
- ・オクラ 6～8本
 - ・油揚げ 1枚
 - ・醤油 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1/2
 - ・鰹節 適量
- ＜作り方＞
- ①オクラは板ずりし産毛を取り、固いヘタとガクの部分を取り除く
(ネットに入れたまま、両手ですり合わせ産毛を取り除くこともできます)
 - ②オクラを1分半から2分茹で、好みの長さに切る。
 - ③油揚げを油抜きし、短冊切りにする
 - ④③をフライパンで乾煎りする
 - ⑤④に醤油、砂糖を入れ更に炒める
 - ⑥②のオクラに⑤と鰹節を入れ、混ぜ合わせてできあがり

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	
1 すばげていみーとそーす ぼてとのちーずやき しるばーさらだ ちんげんさいのすーぷ みしょうかん むしばん ぎゅうにゅう	2 びびんば とりにくのうめみそやき きゃべつさらだ ねぎとわかめのすーぷ りんご きなこばん とうにゅう	3 かれーらいす ばんばんじー そらまめ ぎゅうにゅう みしょうかん おこのみやき むぎちゃ	4 ひじきごはん こうやどうふのあんかけ もやしのかれーまよねーず にらたまじる りんご ぎゅうにゅうもち ぎゅうにゅう びるーん	5 ばたーろーる かじきのかれーけちゃっぷいため すなっぷえんどうのちーずさらだ こーんぼたーじゅ みしょうかん ゆかりおにぎり むぎちゃ こんぶ	6 ごましおごはん しょうがやき もやしのなむる きゃべつのみそしる りんご ふらいどぼてと ぎゅうにゅう	
8 やきそば ぶたしゃぶ だいがくじゃがいも わんたんすーぷ みしょうかん さもさ むぎちゃ	9 そふとふらんす つなぐらたん そらまめのぼてとさらだ みねすとろーね めろん ちーずどーなつ ぎゅうにゅう	10 まーぼーどんぶり いそべやき なっとうさらだ もやしのみそしる みしょうかん どろっぷくっきー むぎちゃ	11 ごはん かつおのごまみそあえ わかめのちゅうかつけ きぬさやのみそしる りんご しらすとーすと ぎゅうにゅう	12 ゆうやけごはん なすのみーとぐらたん すなっぷえんどうのなむる つくねじる みしょうかん よーぐるとけーき ぎゅうにゅう	13 ふりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまに とうふのみそしる りんご じゃむさんど ぎゅうにゅう	
15 くろわっさん みーとろーふ もろへいやとつなのおひたし わかめすーぷ りんご おきなわどーなつ ぎゅうにゅう	16 あなごごはん きすのてんぷら こーんあすばらばたーそてー かきたまじる めろん すこーん ぎゅうにゅう	17 かれーうどん しゅうまい まかろにさらだ りんご よーぐるとぜりー ぎゅうにゅう	18 うめほしごはん ぶたにくのこんにゃくいため おくらのおかかあえ じゃがいものみそしる すいか しゅがーらすく ぎゅうにゅう	19 ちきんばたーらいす からあげ ぼてとさらだ やさいすーぷ めろん にんじんとうにゅうむしばん ぎゅうにゅう	20 しらすごはん とりにくのいために さつまいものれーすんに じゃがいものみそしる りんご ふらいどぼてと ぎゅうにゅう	
22 ひやしうどん もちごめむし じゃがいものかれーいため すいか ごまくっきー ぎゅうにゅう いりこ	23 なっとうごはん ひじきつくね いんげんばたーそてー ごもくちゅうかすーぷ めろん こーんまよとーすと ぎゅうにゅう	24 こまつなごはん あじのごまあげ こーんさらだ おくらのすーぷ りんご まっちゃんばうんどけーき むぎちゃ	25 さんしょくごはん にまめ もやしのにびたし たまごとわかめのすましじる すいか くりーむさんど ぎゅうにゅう	26 ばたーろーる かれーちきん ひじきさらだ くりーむしちゅー めろん きなこぼたもち むぎちゃ	27 ふりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまからに たまねぎのみそしる りんご じゃむさんど ぎゅうにゅう	
29 いわのりごはん しょうふうやき ばんさんすう かぼちゃのみそしる すいか どうぶつくっきー ぎゅうにゅう	30 そぼろあんかけごはん とりにくのれもんじょうゆやき こんぶねーしょんさらだ あすばらがすとしんじゃがのしょうゆみそしる めろん ぎゅうにゅうかんでん むぎちゃ いりこ		今月の栄養価平均値		<p>★都合により、一部メニューを変更する場合があります。</p>	
			熱量	蛋白		脂質
			幼児	568Kcal	21.0g	19.9g



6がつのこんだて



にゅうじ

八王子ひまわり保育園
2020.6.1

雨の多い季節になりました。これから夏に向けて気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。体力が落ちると、食中毒にもかかりやすくなります。



食中毒予防の基本は手洗いです。石鹸を使い、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。



～よく噛んで食べよう～

よく噛むことは、健康な体づくりにとても大切です。一口15～30回噛むことを目標に、落ち着いてゆっくり食事をしましょう。

〈噛むことの効果〉

・食べ物を消化・吸収しやすくなる

食べ物が小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので消化・吸収を助けます

・体の発達・機能が向上する

口まわりの筋肉が発達し、口がしっかり開くので、言葉の発音がはっきりします。顔や頭まわりの血流がよくなり、脳も活性化します

・病気の予防につながる

脳の満腹中枢が働いて食べすぎを防ぎ、肥満予防になります。唾液がたくさん出て口の中をきれいにするので、虫歯予防になります。

今月のレシピ オクラのおかか和え

〈材料〉約4人家族分

- ・オクラ 6～8本
- ・油揚げ 1枚
- ・醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・鰹節 適量

〈作り方〉

- ①オクラは板ずりし産毛を取り、固いヘタとガクの部分を取り除く(ネットに入れたまま、両手ですり合わせて産毛を取り除くこともできます)
- ②オクラを1分半から2分茹で、好みの長さに切る。
- ③油揚げを油抜きし、短冊切りにする
- ④③をフライパンで乾煎りする
- ⑤④に醤油、砂糖を入れ更に炒める
- ⑥②のオクラに⑤と鰹節を入れ、混ぜ合わせてできあがり

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび								
1 すばげていみーとそーす ぼてとのちーずやき しるばーさらだ ちんげんさいのすーぷ みしょうかん むしばん ぎゅうにゅう	2 びびんば とりにくのうめみそやき きゃべつさらだ ねぎとわかめのすーぷ りんご きなこばん とうにゅう	3 かれーらいす ばんばんじー そらまめ ぎゅうにゅう みしょうかん おこのみやき むぎちゃ	4 ひじきごはん こうやどうふのあんかけ もやしのかれーまよねーず にらたまじる りんご むしばん ぎゅうにゅう びるーん	5 ばたーろーる かじきのかれーけちやっぷいため すなっぷえんどうのちーずさらだ こーんぼたーじゅ みしょうかん ゆかりごはん むぎちゃ	6 ごましおごはん しょうがやき もやしのなむる きゃべつのみそしる りんご ふらいどぼてと ぎゅうにゅう								
8 やきそば ぶたしゃぶ だいがくじゃがいも わんたんすーぷ みしょうかん さもさ ぎゅうにゅう	9 そふとふらんす つなぐらたん そらまめのぼてとさらだ みねすとろーね めろん ちーずりぞっと むぎちゃ	10 まーぼーどぶり いそべやき なっとうさらだ もやしのみそしる みしょうかん なぼりたん むぎちゃ	11 ごはん かつおのごまみそあえ わかめのちゅうかつけ きぬさやのみそしる りんご しらすとーすと ぎゅうにゅう	12 ゆうやけごはん なすのみーとぐらたん すなっぷえんどうのなむる つくねじる みしょうかん ほっとけーき ぎゅうにゅう	13 ふりかけごはん とりにくのけちやっぷに さつまいものあまに とうふのみそしる りんご じゃむさんど ぎゅうにゅう								
15 くろわっさん みーとろーふ もろへいやとつなのおひたし わかめすーぷ りんご さーもんくりーむばすた むぎちゃ	16 あなごごはん きすのてんぷら こーんあすばらばたーそてー かきたまじる めろん まかろにきなこ ぎゅうにゅう	17 かれーうどん しゅうまい まかろにさらだ りんご ふらいどぼてと ぎゅうにゅう	18 ゆかりごはん ぶたにくのこんにやくいため おくらのおかかあえ じゃがいものみそしる すいか しゅがーらすく ぎゅうにゅう	19 ちきんばたーらいす からあげ ぼてとさらだ やさいすーぷ めろん にんじんとうにゅうむしばん ぎゅうにゅう	20 しらすごはん とりにくのいために さつまいものれーすんに じゃがいものみそしる りんご ふらいどぼてと ぎゅうにゅう								
22 ひやしうどん もちごめむし じゃがいものかれーいため すいか さつまいももち ぎゅうにゅう いりこ	23 なっとうごはん ひじきつくね いんげんばたーそてー ごもくちゅうかすーぷ めろん こーんまよとーすと ぎゅうにゅう	24 こまつなごはん あじのごまあげ こーんさらだ おくらのすーぷ りんご なぼりたん むぎちゃ	25 さんしょくごはん にまめ もやしのにびたし たまごとわかめのすましじる すいか つなさんど ぎゅうにゅう	26 ばたーろーる かれーちきん ひじきさらだ くりーむしちゅー めろん きなこぼたもち むぎちゃ	27 ふりかけごはん とりにくのけちやっぷに さつまいものあまからに たまねぎのみそしる りんご じゃむさんど ぎゅうにゅう								
29 いわのりごはん しょうふうやき ばんさんすう かぼちゃのみそしる すいか ふかしいも ぎゅうにゅう	30 そぼろあんかけごはん とりにくのれもんじょうゆやき こんぶねーしょんさらだ あすばらがすとしんじゃがのしょうゆみそしる めろん なっとうちゃーはん むぎちゃ いりこ			<p>今月の栄養価平均値</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>熱量</th> <th>蛋白</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>乳児</td> <td>476Kcal</td> <td>17.9g</td> <td>15.8g</td> </tr> </tbody> </table>			熱量	蛋白	脂質	乳児	476Kcal	17.9g	15.8g
	熱量	蛋白	脂質										
乳児	476Kcal	17.9g	15.8g										
<p>★都合により、一部メニューを変更する場合があります。</p>													