



平成 24 年 6 月 1 日



梅雨どきのご飯を詰める時の注意点

暑さと湿気で重苦しい梅雨の季節になりました。この時期は子供達の身体も『湿』の調整がうまくいかず、体調を崩しがちです。そんな気候になると身体だけではなく、普段子供達の持ってくるご飯のいたみも心配です。

1・ご飯は当日朝に炊いた白いご飯を詰めてください。
※前日に炊いたご飯は不可！！
※炊込み、味付けご飯も厳禁です！！

2・梅干を入れてみましょう。
※梅干には防腐、殺菌作用があるとされています。

3・お弁当箱のふたは少し冷ましてからしめましょう。
ご協力宜しくお願いします。

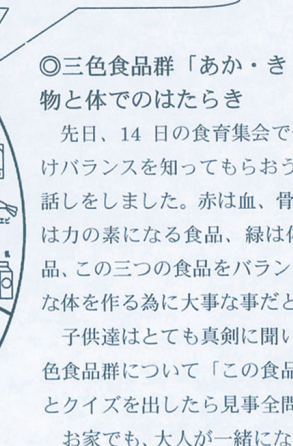




もりもり力が出る黄の仲間



ぐんぐん大きくなる赤の仲間



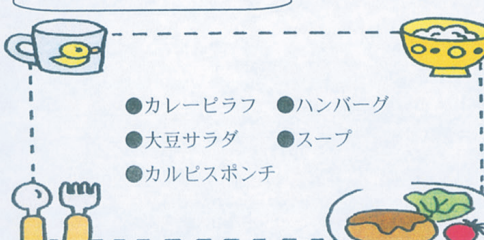
◎三色食品群「あか・き・みどり」の食べ物と体ではたらき

先日、14 日の食育集会で子供達に食品の色分けバランスを知ってもらおうと、三色食品群のお話をしました。赤は血、骨、肉になる食品、黄は力の素になる食品、緑は体の調子を整える食品、この三つの食品をバランス良く取る事が健康な体を作る為に大事な事だとお話しました。

子供達はとても真剣に聞いてくれて、最後に三色食品群について「この食品はどの色かな〜？」とクイズを出したら見事全問正解でした。

お家でも、大人と一緒に食品の働きや色分けを楽しんでみてはいかがでしょうか。

元気な身体になる緑の仲間



●カレーピラフ ●ハンバーグ
●大豆サラダ ●スープ
●カルピスボンチ

29日は誕生会
です、ご飯はいりません。箸セット、おしぼりをお願いします。

※お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ちください。
※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食	全園児午後のおやつ
			全 園 児	
1	金	牛乳・ブリッツ	ポークピカタ・ひじき煮・スープ・果物	牛乳・パイ菓子
2	土	プリン	親子丼・すまし汁・果物	
3	日			
4	月	牛乳・ビスケット	マーボー豆腐・すき昆布の煮物・ウインナーポイル・スープ・果物	牛乳・スティックパン
5	火	牛乳・卵ボーロ	筑前煮・ブロッコリーのタルタルサラダ・味噌汁・果物	麦茶☆焼きおにぎり
6	水	牛乳・リッツ	鮭の竜田揚げ・厚焼き卵・すまし汁・果物	ヨーグルト
7	木	牛乳・ウエハース	野菜カレー・おからの炒煮・チキンナゲット・ミニジュース・果物	牛乳☆チーズケーキ
8	金	ゼリー	鮭の照り焼き・スパゲティ・ナポリタン・味噌汁・果物	乳酸飲料・クッキー
9	土	ヨーグルト	ホットドッグ・スープ・果物	
10	日			
11	月	プリン	鶏肉の味噌焼き・ビーフンソテー・スープ・果物	牛乳・ドーナツ
12	火	牛乳・えびせん	鮭のマヨネーズ焼き・さつまいも天・すまし汁・果物	牛乳☆ピザトースト
13	水	牛乳・ビスコ	高野豆腐のそぼろあん・フレンチサラダ・味噌汁・果物	牛乳☆豆乳パンケーキ
14	木	牛乳・ハーベスト	サバの味噌煮・マカロニのケチャップ炒め・すまし汁・果物	飲むヨーグルト・せんべい
15	金	牛乳・ビスケット	鶏肉の唐揚げ・胡瓜の酢の物・味噌汁・果物	牛乳☆しょうゆ団子
16	土	ゼリー	焼きそば・フルーツヨーグルト・ミニジュース	
17	日			
18	月	牛乳・卵ボーロ	焼肉・ちくわサラダ・スープ・果物	牛乳・バームクーヘン
19	火	牛乳・せんべい	タラのカレー揚げ・ブロッコリー炒め・すまし汁・果物	牛乳☆ブルーベリーケーキ
20	水	牛乳・クッキー	鶏の親子煮・こんにゃくのきんぴら・味噌汁・果物	牛乳☆シュガーラスク
21	木	牛乳・ウエハース	いかと大根の煮物・マカロニサラダ・味噌汁・果物	牛乳☆小豆団子
22	金	牛乳・リッツ	鮭の西京焼き・ちくわの磯辺揚げ・すまし汁・果物	牛乳・かりんとう
23	土	プリン	サンドイッチ・牛乳・果物	
24	日			
25	月	牛乳・せんべい	ハヤシライス・大豆の五目煮・ゆで卵・飲むヨーグルト・果物	牛乳・ミニチョコパン
26	火	牛乳・ブリッツ	肉じゃが・胡瓜の酢味噌和え・スープ・果物	牛乳・ビスケット
27	水	牛乳・コーンフレーク	照り焼きチキン・スイートポテトサラダ・味噌汁・果物	牛乳☆豆ケーキ
28	木	牛乳・ビスケット	タラの甘酢あんかけ・ほうれん草のおかか合え・かきたま汁・果物	☆フレークファッジ
29	金	ゼリー	誕 生 会	☆バナナクリーム
30	土	ヨーグルト	卵とじうどん・牛乳・果物	