



天候が安定しないこの季節、同時に体調もくずしやすい時期でもあります。そんな中でもお子さまたちは、天気の良い日には元気いっぱい、外で遊んで楽しく過ごされると良いですね。

6月は虫歯予防の月です。最近では昔に比べると、噛む事がなくて済む、柔らかい食べ物が多くなっています。「よくかむ」ということは、あごの骨や筋肉を成長させ、きれいな歯並びをつくります。よくかむためのお弁当もありますので、「よくかむ」習慣を作っていきたいと考えています。

毎日元気に体を動かすためにも「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり体のリズムをつくり規則正しい生活を心がけましょう。

### 虫歯予防を考えて

● 歯の「ネバネバ」をとる  
 ケーキやスナック菓子を食べると、歯にネバネバしたものがくっつきます。虫歯をつくる細菌はこの「ネバネバ」が大好きです。虫歯にならないためにも、食べた後歯みがきをしましょう。

● 野菜で歯みがき  
 「ネバネバ」をつきにくくするには、野菜をよく噛んで食べることです。野菜の切れはしや、固いすじが歯についた「ネバネバ」をとってくれます。



### ～今月の二十四節気～

自然の変化から季節を感じ、農作物を作るための目安とされていたのが二十四節気です。6月は作物の植え付けや生育に大切な季節となります。気候も徐々に蒸し暑くなってきて、同時に青々とした葉が茂り始めると、夏が近づいてくるのを感じますね。

#### 【芒種（ぼうしゅ）6/5】

梅雨入り前の稲や麦など「のげ（イネ科植物の果実を包むもみ殻にあるとげの突起）」のある穀物の種を植え付ける時期を指します。現在はこれよりも早くなっていますが、雨が多くないこのころは農作業には良い季節です。

※ ラボでも皆さんが召し上がっているお米の植え付けがおわりました！

#### 【夏至（げし）6/21】

北半球では昼の時間が最も長くなり、夜の時間が最も短くなる日です。冬至と比べると、昼の時間は4時間半も長くなります。この日を境に昼の時間は短くなっていきます。



田植えを手伝う湘南食育ラボの原田さん

### 献立紹介 ひじきおこわ

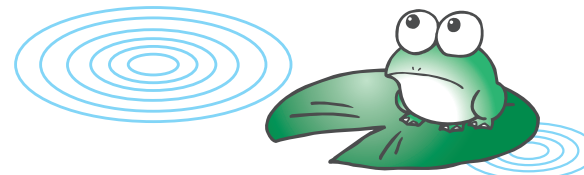
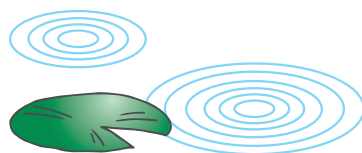
虫歯予防デーにちなんでカルシウムの豊富なしらすを入れたおこわです。歯ごたえを持たせるためにごぼうを大きめに切ってみるのも「よくかむ」習慣づけに良いですね。

#### <食材>

お米	140g
もち米	30g
しらす	15g
ほしひじき	5g
人参	15g
ごぼう	10g
みりん	3g

#### <作り方>

- ① もち米を一晩水につけておきます。
- ② お米をといで、もち米と合わせ、調味料と水を入れます。
- ③ ひじきは水にもどしておきましょう。
- ④ 人参は千切り、ごぼうはさがぎにします。
- ⑤ お米の入った釜に具材を入れ、ごはんを炊きます。
- ⑥ 炊き上がった具材をよく混ぜ合わせて完成です。よく噛んで食べましょう。



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 6/1(水)～6/30(木)

日付	メニュー	原材料	アレルギー
1(水)	鶏ごぼう天	精白米、鶏肉、鶏卵、ごぼう、サラダ菜、ミニトマト、生姜、醤油、酒、ごま油、小麦粉、片栗粉、サラダ油	小麦卵
	ウインナーと玉ねぎの炒め物	ウインナー、玉ねぎ、サラダ油、塩、こしょう	
	ほうれん草の煮びたし	ほうれん草、じゃこ、みりん、醤油、砂糖、煮干し、鰹節	
2(木)	チンジャオロース	精白米、豚肉、ピーマン、たけのこ、ねぎ、生姜、にんにく、醤油、酒、片栗粉、サラダ油、オイスターソース、砂糖、ガラスープ、塩、こしょう、ごま油	
	さつまいものレモン煮	さつまいも、砂糖、酒、塩、レモン	
	小松菜の海苔和え	小松菜、のり、醤油、みりん、砂糖、ごま油、鰹節、煮干し、ごま	
3(金)	春野菜と牛肉のカレー炒め	精白米、牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、スナップエンドウ、カレー粉、塩、こしょう、バター、サラダ油	乳
	きゅうりとみかんの酢の物	きゅうり、わかめ、みかん、酢、砂糖、塩、醤油、煮干し、鰹節、	
	煮豆	大豆、砂糖、醤油、塩、昆布	
8(水)	鮭の変わりパン粉焼き	精白米、鮭、サラダ菜、マスタード、ウスターソース、マヨネーズ、食塩、こしょう、パセリ、オリーブ油、パン粉	小麦
	ミニミートソース	スパゲッティ、合いびき肉、玉ねぎ、人参、セロリ、パセリ、にんにく、トマト缶、トマトジュース、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、小麦粉、バター、塩、こしょう、サラダ油	
	南瓜の含め煮	南瓜、醤油、みりん、鰹節、煮干し	
9(木)	シューシーハンバーグ	精白米、合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、コーン、サラダ油、ブロッコリー、バター、パン粉、ケチャップ、ソース、砂糖、塩、こしょう	小麦卵乳
	ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、玉ねぎ、人参、マヨネーズ、塩、こしょう、酢	
	みかん寒	オレンジジュース、みかん缶、砂糖、寒天	
10(金)	生姜焼き	精白米、豚肉、キャベツ、ミニトマト、パセリ、生姜、酒、みりん、醤油、サラダ油	小麦
	ひじきのサラダ	ひじき、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ、塩、こしょう	
	竹輪煮	竹輪ぶ、ちくわ、醤油、みりん、砂糖、煮干し、鰹節	
14(火)	スパニッシュオムレツ	精白米、卵、ベーコン、牛乳、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、チーズ、サラダ菜、ケチャップ、塩、こしょう、サラダ油	小麦卵乳
	南瓜のサラダ	南瓜、レーズン、マヨネーズ、酢、塩	
	きな粉マカロニ	マカロニ、きな粉、砂糖	
15(水)	味噌カツ	精白米、豚肉、キャベツ、ミニトマト、卵、小麦粉、パン粉、みそ、リンゴジュース、砂糖、塩、こしょう、サラダ油	小麦卵
	れんこんの甘辛煮	れんこん、醤油、砂糖、ごま、片栗粉、サラダ油	
	人参の甘酢漬け	人参、レーズン、りんご酢、砂糖、塩、こしょう、サラダ油	
16(木)	チキンステーキ	精白米、鶏肉、じゃがいも、サラダ菜、オイスターソース、ケチャップ、酒、醤油、砂糖、塩、こしょう、サラダ油	小麦
	和風パスタ	マカロニ、ツナ、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、にんにく、のり、サラダ油、塩、醤油	
	キャベツのレモンナムル	キャベツ、レモン、塩、ごま油、昆布	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
17(金)	ポークチャップ	精白米、豚肉、玉ねぎ、サラダ菜、ブロッコリー、にんにく、ケチャップ、ソース、片栗粉、砂糖、酒、塩、こしょう、サラダ油	
	大学芋	さつまいも、砂糖、ごま、サラダ油	
	きゅうりのゆかり和え	きゅうり、塩、ゆかり	
21(火)	コロッケ	精白米、じゃがいも、合挽き、卵、玉ねぎ、キャベツ、ミニトマト、塩、ナツメグ、牛乳、小麦、パン粉、サラダ油	小麦卵乳
	根菜の金平	れんこん、人参、ごま油、ごま、みりん、酒、醤油、砂糖	
	オレンジ	オレンジ	
22(水)	ドライカレー	精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、にんにく、トマト缶、大豆、サラダ油、カレー粉、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、塩	小麦卵乳
	シラスの鉄骨サラダ	シラス、ひじき、人参、コーン、きゅうり、醤油、砂糖、酢、塩、サラダ油	
	蒸しパン	ホットケーキミックス、卵、牛乳、バニラエッセンス、サラダ油	
23(木)	肉巻き	精白米、豚肉、いんげん、えのき、にんじん、サラダ菜、ミニトマト、小麦粉、酒、醤油、砂糖、みりん、サラダ油	小麦
	切干大根サラダ	切干大根、キャベツ、きゅうり、ハム、酢、サラダ油、塩、醤油、ごま、こしょう	
	パイ	パイ缶	
24(金)	ひじきおこわ	精白米、もち米、シラス、ひじき、人参、ごぼう、みりん	小麦乳
	厚揚げの五目煮/じゃがチーズ	生揚げ、竹輪ぶ、ごぼう、人参、こんにゃく、さやいんげん、ごま油、サラダ油、砂糖、みりん、醤油、鰹節、煮干し/じゃがいも、チーズ、サラダ油、塩、片栗粉、パセリ	
	たくわんのおかか和え	たくあん、鰹節、ごま	
28(火)	イタリアン照り焼きチキン	精白米、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、ミニトマト、キャベツ、チーズ、酒、醤油、砂糖、にんにく、塩、こしょう、サラダ油	乳
	切干大根	切干大根、人参、油揚げ、醤油、砂糖、酒、みりん、ごま油、煮干し、鰹節	
	いんげんの胡麻和え	いんげん、ごま、砂糖、醤油	
29(水)	鮭寿司	精白米、鮭、三つ葉、ねぎ、砂糖、酢、ごま、のり、塩	小麦卵
	宝袋	鶏肉、人参、ごぼう、いんげん、生姜、ウズラ卵、油揚げ、醤油、片栗粉、酒、砂糖、みりん	
	ミニかき揚げ / かぶの浅漬	玉ねぎ、小麦粉、片栗粉、塩、サラダ油 / かぶ、塩、砂糖	
30(木)	親子煮	精白米、鶏肉、卵、揚げ麩、玉ねぎ、みりん、酒、砂糖、醤油、のり、三つ葉、鰹節、煮干し	小麦卵乳海老
	マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、ヨーグルト、きゅうり、塩、マヨネーズ、砂糖	
	大根餅	大根、小ネギ、干しエビ、鰹節、塩、小麦粉、片栗粉、サラダ油	

※ 6月7日(火)は全園児出食になります。メニューは下記献立表をご覧ください。

7(火)	鶏の唐揚げ	精白米、鶏肉、醤油、みりん、酒、生姜、にんにく、片栗粉、サラダ油、ミニトマト、サラダ菜
	コールスロー	キャベツ、人参、玉ねぎ、サラダ油、酢、塩、こしょう、コーン
	新じゃがのごま煮	じゃがいも、人参、いんげん、ごま、醤油、砂糖、サラダ油、鰹節、煮干し