パクパク通信

6月号（2022）

ジメジメとした梅雨の季節がやってきます。気温や湿度が高くなるこの季節は体調も崩しやすくなりますので、生活リズムを崩さず、しっかり栄養を摂って元気に過ごしましょう。

6月４日～10日は「歯と口の健康週間」

６月４日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体 にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

よくかんで、味わって食べよう！

オススメ！かみかみおやつ

※硬い豆やナッツ類は、５歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

かみかみメニュー～５色野菜とさきいかのサラダ

材料（4人分）
大根　60g
にんじん　1/4本
ごぼう　1/3本
きゅうり　1本
もやし　60g
さきいか　40g
【A】
しょうゆ　大さじ2
酢　大さじ2
砂糖　大さじ1と1/3
ごま油　大さじ1と1/3
白いりごま　小さじ2

作り方
①大根、にんじん、ごぼう、きゅうりは千切りにします。さきいかは食べやすい長さに切ります。
②鍋にお湯を沸かし、ごぼう、にんじん、大根の順に入れて茹でます。火が通ったら、もやし、さきいか、きゅうりも加えてさっと茹で、ざるに上げて水気を切ります。冷めたら絞ります。
③ボウルに【A】を入れて混ぜ、②を和えます

食べることは生きること～6月は食育強化月間～

日々の食べることを見直してみませんか？

食育は「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

食育チェック！

- □ ゆっくりよくかんで食べている。
- □ 朝ごはんを毎日食べている。
- □ 家族で食卓を囲んでいる。
- □ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。
- □ 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。
- □ 塩分のとり過ぎに気をつけている。
- □ 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。
- □ 郷土料理や伝統料理を月１回以上食べている。
- □ 非常時に備え、水や食品を用意している。
- □ 食品ロス削減を意識している。
- □ 環境に配慮した食品を選んでいる。
- □ 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

参考：農林水産省「第４次食育推進基本計画」（令和３年３月）、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」（平成 28 年６月一部改正）

湘南学園幼稚園　お弁当予定献立表　～　2022年　6月　～

NPO法人湘南食育ラボ事務所　０４６６－９０－５４７４

日付		原材料	アレルゲン	栄養価
1(水)	**鶏肉のチーズパン粉焼き**	米　鶏肉　塩　こしょう　粒マスタード　マヨネーズ　パン粉　チーズ　パセリ　人参　砂糖	小麦 卵 乳	エネルギー 410 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 14.7 g 塩分 1.0 g
	マカロニのケチャップ炒め	マカロニ　玉ねぎ　ピーマン　ウインナー　オリーブ油　ケチャップ　塩　こしょう		
	ほうれん草の海苔和え	ほうれん草　醤油　海苔　みりん　砂糖　ごま油　鰹節		
2(木)	**豚肉と茄子のピーマン味噌炒め**	米　豚肉　なす　ピーマン　味噌　酒　みりん　砂糖　醤油　豆板醤　にんにく　ごま　ごま油		エネルギー 451 kcal タンパク質 13.7 g 脂質 18.0 g 塩分 0.9 g
	こまツナサラダ	小松菜　キャベツ　人参　スイートコーン　ツナ　サラダ油　酢　塩　砂糖　醤油		
	大豆と昆布の煮物	大豆　昆布　砂糖　塩　醤油		
3(金)	**鶏肉のマーマレード焼き**	米　鶏肉　にんにく　生姜　醤油　マーマレードジャム　ブロッコリー	乳	エネルギー 389 kcal タンパク質 14.2 g 脂質 12 g 塩分 0.7 g
	ポテトのカレー揚げ	じゃがいも　カレー粉　塩　ターメリック　サラダ油		
	人参のミルク煮	人参　スイートコーン　牛乳　塩　バター　砂糖　パセリ		
7(火)	**チキンカツ**	米　鶏肉　塩　こしょう　小麦粉　パン粉　サラダ油　中濃ソース	小麦	エネルギー 400 kcal タンパク質 16.8 g 脂質 10.3 g 塩分 0.6 g
	コールスローサラダ	キャベツ　人参　玉ねぎ　スイートコーン　塩　こしょう　酢　サラダ油		
	ピーマンのおかか炒め	ピーマン　醤油　みりん　砂糖　ごま油　鰹節		
8(水)	**チンジャオロース**	米　豚肉　赤パプリカ　黄パプリカ　ピーマン　たけのこ　長ねぎ　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		エネルギー 354 kcal タンパク質 15 g 脂質 9.03 g 塩分 1.0 g
	人参と竹輪の甘辛煮	人参　竹輪　ごま油　酒　醤油　砂糖		
	小松菜の胡麻和え	小松菜　ごま　醤油　砂糖		
9(木)	**チキンライス／スパニッシュオムレツ**	米　コンソメ　鶏肉　塩　玉ねぎ　人参　エリンギ　バター　サラダ油　こしょう　ケチャップ　砂糖　ピーマン／卵　牛乳　塩　じゃがいも　玉ねぎ　ベーコン　こしょう　チーズ　ケチャップ　サラダ油	小麦 卵 乳	エネルギー 379 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 13.9 g 塩分 1.2 g
	ブロッコリーのペペロンチーノ風	ブロッコリー　玉ねぎ　塩　にんにく　オリーブ油		
	桃寒天	桃缶　寒天　砂糖		
10(金)	**鶏の唐揚げ**	米　鶏肉　醤油　みりん　酒　生姜　にんにく　片栗粉　サラダ油		エネルギー 413 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 13.7 g 塩分 1.3 g
	大根と昆布の煮物	大根　人参　昆布　生姜　みりん　酒　醤油　砂糖		
	キャベツとしめじのソテー	キャベツ　しめじ　サラダ油　塩　こしょう　醤油		
14(火)	**鶏肉のラタトゥイユソース**	米　鶏肉　塩　こしょう　トマト水煮　玉ねぎ　なす　ピーマン　人参　パセリ　コンソメ　オリーブ油　砂糖	小麦 卵 乳	エネルギー 389 kcal タンパク質 14.8 g 脂質 15.2 g 塩分 0.7 g
	ブロッコリーとベーコンのソテー	ブロッコリー　ベーコン　サラダ油　塩　こしょう		
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ　塩昆布　ごま油		
15(水)	**ジューシーハンバーグ**	米　牛挽肉　豚挽肉　玉ねぎ　卵　パン粉　サラダ油　ケチャップ　塩　こしょう　ナツメグ　豆腐　スイートコーン　バター　ブロッコリー　じゃがいも　中濃ソース　砂糖　赤ワイン　コンソメ	小麦 卵 乳	エネルギー 384 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 9.9 g 塩分 1.1 g
	大根とツナの和風庵	大根　人参　ツナ　砂糖　みりん　醤油　鰹節　酒　片栗粉		
	オレンジ	オレンジ		

日付	メニュー	原材料	アレルゲン	栄養価
16(木)	**鮭のチーズ焼き**	米　鮭　トマト　しめじ　玉ねぎ　チーズ　マヨネーズ　味噌	卵 乳	エネルギー 370 kcal タンパク質 18.7 g 脂質 11.1 g 塩分 0.7 g
	きゅうりのさっぱり和え	きゅうり　いんげん　鶏肉　ごま油　塩　こしょう　ごま		
	人参しりしり	人参　ツナ　卵　みりん　醤油　サラダ油		
17(金) 全園	**チキンステーキ**	米　鶏肉　塩　こしょう　サラダ油　じゃがいも　酒　砂糖　醤油　オイスターソース　ケチャップ		エネルギー 408 kcal タンパク質 14.5 g 脂質 12.9 g 塩分 1.5 g
	ブロッコリーとパプリカのソテー	ブロッコリー　赤パプリカ　サラダ油　塩　こしょう		
	大根と人参の煮物	大根　人参　鰹節　煮干し　鯵節　砂糖　みりん　醤油		
21(火)	**油淋鶏**	米　鶏肉　生姜　醤油　酒　サラダ油　酢　砂糖　ごま油　長ねぎ　にんにく　水菜　片栗粉　小麦粉	小麦	エネルギー 447 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 16.9 g 塩分 0.8 g
	卯の花の炒り煮	おから　油揚げ　人参　竹輪　しいたけ　いんげん　サラダ油　醤油　みりん　砂糖　鰹節　煮干し　鯵節		
	オレンジ寒天	オレンジジュース　砂糖　みかん缶　寒天		
22(水)	**イタリアンポーク**	米　豚肉　塩　こしょう　小麦粉　スイートコーン　トマト水煮　にんにく　玉ねぎ　コンソメ　オリーブ油　砂糖　しめじ　パセリ	小麦	エネルギー 396 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 10.5 g 塩分 1.1 g
	じゃがいもといんげんのガーリックソテー	じゃがいも　いんげん　にんにく　塩　こしょう　醤油　オリーブ油		
	こんにゃくと人参の煮物	こんにゃく　人参　ごま油　酒　砂糖　醤油　ごま		
23(木)	**鶏の照り焼き野菜添え**	米　鶏肉　サラダ油　みりん　醤油　酒　にんにく　あんずジャム　ブロッコリー　赤パプリカ		エネルギー 377 kcal タンパク質 17.4 g 脂質 8.3 g 塩分 0.8 g
	人参と油揚げの味噌炒め	人参　油揚げ　醤油　酒　みりん　味噌　鰹節　サラダ油		
	かぼちゃのはちみつレーズン煮	かぼちゃ　レーズン　醤油　みりん　はちみつ		
24(金)	**生姜焼き**	米　豚肉　酒　みりん　醤油　生姜　キャベツ　玉ねぎ　サラダ油	小麦 卵 乳	エネルギー 489 kcal タンパク質 12.5 g 脂質 21.1 g 塩分 0.6 g
	さつま芋の甘煮	さつまいも　酒　砂糖　塩		
	春雨の中華サラダ	春雨　きゅうり　人参　ハム　砂糖　酢　醤油　ごま油　ごま		
28(火)	**ヤンニョムチキン**	米　鶏肉　酒　塩　こしょう　サラダ油　ごま油　片栗粉　コチュジャン　ケチャップ　砂糖　みりん　醤油　にんにく　ごま　小ねぎ　キャベツ		エネルギー 390 kcal タンパク質 16.0 g 脂質 85.4 g 塩分 0.6 g
	小松菜とコーンのソテー	小松菜　赤パプリカ　スイートコーン　サラダ油　醤油　塩　こしょう		
	さつま芋のレモン煮	さつまいも　酒　砂糖　塩　レモン汁		
29(水)	**豚肉の味噌漬け**	米　豚肉　味噌　みりん　砂糖　にんにく　酒　キャベツ　サラダ油		エネルギー 378 kcal タンパク質 13.7 g 脂質 12.5 g 塩分 0.9 g
	しらたきの和風サラダ	しらたき　きゅうり　人参　もやし　大根　鰹節　醤油　ごま油　砂糖		
	れんこんとピーマンのきんぴら	れんこん　ピーマン　酒　みりん　砂糖　醤油　ごま　サラダ油		
30(木)	**プルコギ**	米　牛肉　にんにく　醤油　酒　甜面醤　砂糖　玉ねぎ　人参　もやし　にら　サラダ油　ごま　ごま油	卵	エネルギー 392 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 14.2 g 塩分 0.9 g
	キャベツとわかめの中華和え	キャベツ　わかめ　酢　醤油　生姜　ごま油　こしょう　砂糖		
	ほうれん草入り卵焼き	卵　砂糖　醤油　鰹節　煮干し　鯵節　サラダ油　ほうれん草		

0.7

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルゲンについては、別紙を参照してください
<お弁当予約の締切時間>３日前の２４時までとなります。
<お弁当予約のキャンセル>原則として、２日前の２４時までとなります。
ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、当日の8時までにラボ事務所までご連絡ください。