



# 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」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」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!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食量や運動に気を付けている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気を付けている。 ひがえめに! 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 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法人湘南学園幼稚園 0466-90-5474

日付	原材料	アレルギー	栄養価
1(水)	<b>鶏肉のチーズパン粉焼き</b>	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		
	ほうれん草の海苔和え		
2(木)	<b>豚肉と茄子のピーマン味噌炒め</b>		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
	こまつなサラダ		
	大豆と昆布の煮物		
3(金)	<b>鶏肉のマーマレード焼き</b>	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		
	人参のミルク煮		
7(土)	<b>チキンカツ</b>	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		
	ピーマンのおかが炒め		
8(日)	<b>チンジャオロース</b>		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		
	小松菜の胡麻和え		
9(月)	<b>チキンライス/スパニッシュオムレツ</b>	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		
	桃寒天		
10(火)	<b>鶏の唐揚げ</b>		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		
	キャベツとしめじのソテー		
14(土)	<b>鶏肉のラタトゥイユソース</b>	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		
	キャベツの塩昆布和え		
15(日)	<b>ジュシーハンバーグ</b>	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		
	オレンジ		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
16(水)	<b>鮭のチーズ焼き</b>		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			
	人参しりしり			
17(木)	<b>チキンステーキ</b>			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			
	大根と人参の煮物			
21(月)	<b>油淋鶏</b>		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
	卵の花の炒り煮			
	オレンジ寒天			
22(火)	<b>イタリアンポーク</b>		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			
	こんにゃくと人参の煮物			
23(水)	<b>鶏の照り焼き野菜添え</b>			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			
	かぼちゃのはちみつレーズン煮			
24(木)	<b>生姜焼き</b>		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
	さつまいもの甘煮			
	春雨の中華サラダ			
28(月)	<b>ヤンニョムチキン</b>			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			
	さつまいものレモン煮			
29(火)	<b>豚肉の味噌漬け</b>			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			
	れんこんとピーマンのきんぴら			
30(水)	<b>ブルコギ</b>		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
	キャベツとわかめ中華和え			
	ほうれん草入り卵焼き			

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ギーについては、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時までにご連絡ください。