



6月の食育だより



令和7年5月26日 亀鶴こども園

野菜栽培は、「見る」「触れる」「食べる」など、たくさんの楽しみが詰まっています。普段食べている野菜がどのような過程で成長しているのかを観察したり、収穫した野菜をお友だちといっしょに味わうことで、これまで苦手だった野菜に興味を持つきっかけとなりますように。



こだますいかなえうえ



小玉すいかとは

小玉スイカは、核家族化も進み、家庭用冷蔵庫で冷やしやすいくということから品種改良されたスイカです。それ以外にも小玉スイカは大玉スイカに比べて甘さも均一で、皮も薄く生ゴミも削減できるため、現代の生活スタイルに受け入れられていきました。じつは小玉スイカの名前の由来は、「小さいスイカ」という意味だけでなく、東海道新幹線「こだま」が開通した同じ頃に品種改良されたため「こだまスイカ」と名付けたようです。



ブロッコリーのなえうえ



ブロッコリークイズ

Q ブロッコリーは、どこのぶぶんをたべていますか？

- ① くき
- ② つぼみ
- ③ はっぱ

こたえ②



パプリカのなえうえ

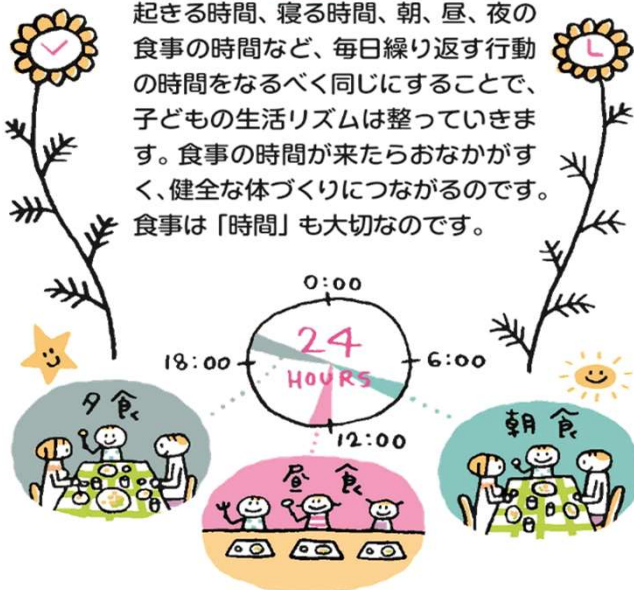
パプリカとピーマンの違いについて

パプリカとピーマンは同じナス科トウガラシ属ですが、パプリカはカラフルで大型のピーマンの一種です。パプリカはカラーピーマンとも呼ばれ、ピーマンと比べると、苦味や青くさがなく、肉厚で甘みがあります。また、ピーマンの未熟果は緑色で完熟すると赤くなるのに対して、パプリカの未熟果は緑色で完熟すると赤色の他に黄色、オレンジ色などになります。パプリカはピーマンに比べて特にビタミンCが豊富です。



6月10日は時の記念日 食事の時間を大切に

起きる時間、寝る時間、朝、昼、夜の食事の時間など、毎日繰り返す行動の時間をなるべく同じにすることで、子どもの生活リズムは整っていきま。食事の時間が来たらおなかがすく、健全な体づくりにつながるのです。食事は「時間」も大切なのです。



毎年恒例、さくら組の子ども達に、子どもの日のおやつ「かぶとあんパイ」のかぶとを春巻きの皮で折ってもらいました。折り紙で折るのはまた違って、難しいようでしたが、みんながんばりました。



うまくおれたよ

今月の絵本

うめ組で食育絵本会を行いました。【まほうのぱくぱくべんとう】著者である、まいのおやつさんが、「お弁当のふたを開けるときのわくわく感を何度も味わえるように」という思いを込めて手描きした鮮やかなおかずは、卵・肉・野菜と栄養バランスもばっちり！読んで、作って、楽しめる！後片付けまでしっかり学べて、食べ物に興味わく絵本です。物語の広がりや、可愛い絵世界で大好きな一冊です。



（ ）は手作りおやつです。 ※果物の種類は変更する場合があります。

日	献立名	材 料（調味料・だし等除く）
2日（月）	鶏肉の大豆煮、青菜の昆布和え、ゆで卵（りんごゼリー）	ちりめん 竹輪 鶏肉 卵 大豆 昆布 人参 ほうれん草 小松菜 いんげん 玉ねぎ コーン もやし れんこん ごぼう こんにゃく ごま アガー りんごジュース
3日（火）	白身魚のレモン風味、コロコロサラダ、春雨スープ（アンパンマンクッキー）	白身魚 わかめ ブロッコリー 人参 ねぎ パセリ 胡瓜 キャベツ コーン 玉ねぎ えのき レモン 片栗粉 春雨 ごま バター 小麦粉 卵
4日（水）	カレー、切干大根のごま酢和え、チーズ（ヨーグルト）	鶏肉 チーズ 人参 ブロッコリー 切干大根 胡瓜 コーン 玉ねぎ なす じゃが芋 ごま ヨーグルト
5日（木）	スパニッシュオムレツ、五目わかめ、果物（ヨーグルト）	竹輪 ベーコン 卵 うす揚げ 牛乳 チーズ わかめ 人参 ほうれん草 ピーマン 玉ねぎ じゃが芋 ごま パナナ ヨーグルト
6日（金）	南瓜のそぼろあんかけ、ポパイサラダ、果物（わかめせんべい）～かみかみおやつ～	竹輪 鶏ミンチ ウインナー 厚揚げ 人参 南瓜 ほうれん草 玉ねぎ コーン しめじ 片栗粉 こんにゃく オレンジ 小麦粉 白玉粉 ごま わかめ 卵
7日（土）	パリパリ春巻き丼、卵スープ、果物	豚ミンチ 卵 わかめ 人参 ピーマン ねぎ 玉ねぎ 椎茸 えのき にんにく キャベツ 春雨 春巻きの皮 ごま パイン缶
9日（月）	大豆とひじきの炒り煮、春雨の酢の物、ゆで卵（ミルクカルピスゼリー）	かにかま 竹輪 鶏ミンチ 卵 厚揚げ 大豆 ひじき わかめ 人参 いんげん 椎茸 ごぼう 胡瓜 れんこん 春雨 こんにゃく ごま カルピス 寒天 牛乳
10日（火）	煮魚、ほうれん草のおひたし、豚汁（かえるまんじゅう）	赤魚 豚肉 豆腐 みそ 人参 ねぎ ほうれん草 大根 ごぼう もやし 玉ねぎ 生姜 こんにゃく ごま ホットケーキミックス こしあん 抹茶
11日（水）	高野豆腐のオランダ煮、チンゲン菜のごま和え、果物（ヨーグルト）	竹輪 かにかま 鶏ミンチ 高野豆腐 人参 ねぎ パプリカ チンゲン菜 玉ねぎ もやし 片栗粉 ごま パナナ ヨーグルト
12日（木）	豚挽きマヨネーズ焼き、マリネ、果物（ヨーグルト）	豚ミンチ ひじき 人参 ピーマン パセリ 玉ねぎ 大根 胡瓜 コーン じゃが芋 ごま オレンジ ヨーグルト
13日（金）	コロッケ、小魚とれんこんのサラダ、果物（メロンパントースト）	ちりめん 合ミンチ 卵 みそ 人参 玉ねぎ キャベツ れんこん 胡瓜 じゃが芋 小麦粉 パン粉 ごま パナナ 食パン ホットケーキミックス バター 牛乳 レモン
14日（土）	焼そば、みそ汁、果物	豚肉 豆腐 みそ わかめ 人参 ねぎ 玉ねぎ 大根 キャベツ もやし 中華そば パイン缶
16日（月）	切干大根煮、青のりポテトビーンズ、チーズ（ツナカレーおにぎり）	竹輪 鶏肉 うす揚げ 大豆 チーズ のり 人参 いんげん 切干大根 椎茸 じゃが芋 片栗粉 こんにゃく 米 ツナ パセリ
17日（火）	具だくさんがんも、ハリハリサラダ、果物（ヨーグルト）	えび 竹輪 豆腐 昆布 人参 枝豆 ねぎ ごぼう 筍 切干大根 椎茸 生姜 コーン 片栗粉 小麦粉 ごま パナナ ヨーグルト
18日（水）	豚肉となすの味噌炒め、キャベツのゆかり和え、果物（あじさいゼリー）	豚肉 厚揚げ みそ ゆかり 人参 ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ なす 椎茸 キャベツ ごま オレンジ 牛乳 寒天 アガー ぶどうジュース りんごジュース
19日（木）	マーボー豆腐、竹輪のパン粉焼き、果物（ヨーグルト）	竹輪 豚ミンチ 豆腐 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 筍 片栗粉 パン粉 パナナ ヨーグルト
20日（金）	さばのごまみそだれかけ、中華サラダ、果物（お星さまホットケーキ）	鯖 かにかま みそ わかめ 人参 ブロッコリー 切干大根 コーン 生姜 胡瓜 春雨 ごま オレンジ 小麦粉 ココア 牛乳
21日（土）	肉みそうどん、ゆで卵、果物	豚ミンチ 卵 みそ 人参 ピーマン パプリカ プチトマト 玉ねぎ なす 片栗粉 うどん パイン缶
23日（月）	肉豆腐、ごまじゃこサラダ、チーズ（蒸し芋）	かにかま ちりめん 牛肉 豆腐 チーズ 人参 いんげん 小松菜 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ 白菜 こんにゃく ごま さつまいも
24日（火）	松風焼き、小松菜とわかめのナムル、果物（ヨーグルト）	鶏ミンチ 卵 豆腐 みそ のり わかめ 人参 小松菜 玉ねぎ 生姜 れんこん コーン もやし ごま パン粉 パナナ ヨーグルト
25日（水）	白身魚のピザ焼き、おからサラダ、ゆで卵（水ようかん）	白身魚 ツナ 卵 おから チーズ ひじき トマト 人参 ピーマン コーン 胡瓜 玉ねぎ ごま こしあん アガー
26日（木）	鶏肉のパン粉焼き、春雨サラダ、もずくスープ（ねりパイ）	鶏肉 ベーコン 豆腐 チーズ もずく わかめ ミニトマト ブロッコリー ねぎ 人参 パセリ 胡瓜 玉ねぎ 春雨 パン粉 ごま 小麦粉 バター
27日（金）	大豆と揚げじゃが芋の煮物、わかめと胡瓜の酢の物、果物（ヨーグルト）	かにかま 鶏肉 豆腐 大豆 わかめ 人参 ピーマン 玉ねぎ 胡瓜 椎茸 じゃが芋 小麦粉 ごま オレンジ ヨーグルト
28日（土）	ハヤシライス、キャベツの甘酢和え、果物	かにかま 牛肉 人参 ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン じゃが芋 ごま パイン缶
30日（月）	筑前煮、キャベツとりんごのサラダ、ゆで卵（みかんゼリー）	竹輪 鶏肉 卵 厚揚げ 人参 いんげん ごぼう 椎茸 れんこん 筍 大根 キャベツ コーン 胡瓜 りんご 里芋 こんにゃく ごま みかん缶 アガー

※今月の手作りおやつで、もも組以上に、抹茶・ココアを少量使用しています。