



6月の食育だより

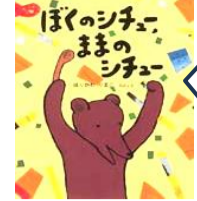


令和8年5月25日 亀鶴こども園

たんぽぽ組でスプーンの持ち方練と食育絵本会を行いました。

絵本でクマちゃんがシチューを作ったように、折り紙をちぎって器に入れてもらいました。「なにがはいっているの?」「くるまー」「いちごー」とすきなものがいったようです。その後のスプーン練習は、みんな意欲的でした。上手持ちから下手持ち、できていたら三指持ち(シャキーン!)お家のほうでも、また練習してみてくださいね

今月の絵本



【ぼくのシチュー ままのシチュー】クマの子が工作でシチューを作ります。ニンジン・魚が入ったり、車が入ったり、好きな物が全部入ったシチュー。そこにママが帰ってきて…。楽しく幸せな時間が流れる1冊です。

クマさんも上手にスプーンを持っていますね。



こうでしょ?



暑い季節は要注意! 安全なお弁当作り



1. しっかり加熱

中途半端な加熱は菌が増えやすくなります。冷凍したものをそのまま入れるのはNG! 冷凍食品でそのまま使えるものはOK。



2. 水分に注意

野菜や果物の水分や汁気は菌の増殖につながります。調理方法は焼く、炒める、揚げるが安心です。水分が増え、傷みの原因になるソース類は別添えにしましょう。



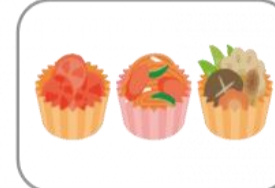
3. 素手で触らない

手には食中毒の原因になる黄色ブドウ球菌などがいることがあります。箸やピンセット、ラップなどを使いましょう。



4. しっかり冷ます

熱いままだと水滴がついて傷みやすくなります。ごはんやおかずは完全に冷まして詰めましょう。



5. 区切って詰める

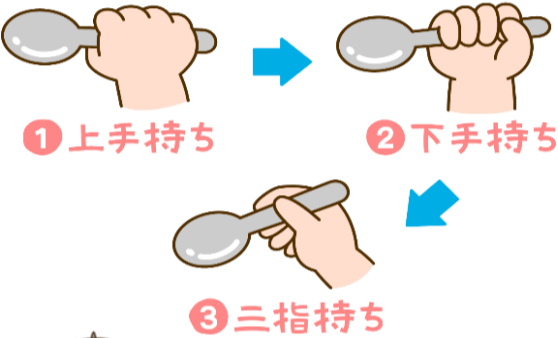
おかずが接触していると傷みやすくなります。暑い時期はアルミなどの使い捨てのおかずカップが安心です。



6. 冷やして運ぶ

保冷バッグや保冷剤を利用しましょう。冷気は下に流れるので、保冷剤は弁当箱の上に置くと効果的です。

スプーンのもちかた



こどもの日のかぶと

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。仲の良いさくら組の子ども達。お友だちに折り方を教えてあげている様子が見られました。



6月のこんだて

令和8年5月25日 亀鶴こども園

() 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) |
|--------|---|--|
| 1日(月) | 鶏肉の大豆煮、青菜の昆布和え、ゆで卵(みかんゼリー) | 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(寒天) みかん缶 |
| 2日(火) | 白身魚のレモン風味、コールスローサラダ、春雨スープ(かえるクッキー) | 白身魚 わかめ ブロッコリー 人参 ねぎ パセリ 小松菜 胡瓜 キャベツ コーン 玉ねぎ レモン 片栗粉 春雨 ごま バター 小麦粉 ココア 抹茶 |
| 3日(水) | 豆腐のマヨネーズ焼き、キャベツとりんごのサラダ、果物(ヨーグルト) | ツナ 豆腐 人参 ねぎ コーン 胡瓜 キャベツ 生姜 りんご 小麦粉 ごま パナナ ヨーグルト |
| 4日(木) | ポークビーンズ、ほうれん草の磯辺和え、チーズ(ヨーグルト) | 竹輪 豚肉 ベーコン 大豆 チーズ のり 人参 いんげん ほうれん草 トマト 玉ねぎ えのき じゃが芋 ヨーグルト |
| 5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 |
| 6日(土) | 焼そば、ゆで卵、果物 | 豚肉 卵 人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし 中華そば パイン缶 |
| 8日(月) | 大豆とひじきの炒り煮、春雨の酢の物、ゆで卵(りんごゼリー) | 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 コーン れんこん 春雨 こんにゃく ごま りんごジュース アガー(寒天) |
| 9日(火) | カレー、チンゲン菜のごま和え、チーズ(ヨーグルト) | 鶏肉 チーズ 人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ なす チンゲン菜 もやし じゃが芋 ごま ヨーグルト |
| 10日(水) | 高野豆腐の卵とじ、ひじきの酢の物、果物(ヨーグルト) | かにかま 竹輪 鶏ミンチ 卵 高野豆腐 ひじき 人参 ねぎ 玉ねぎ コーン 椎茸 胡瓜 じゃが芋 ごま パナナ ヨーグルト |
| 11日(木) | 煮魚、ほうれん草のおひたし、豚汁(枝豆昆布おにぎり) | 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 米 枝豆 昆布 |
| 12日(金) | 切干大根煮、青のりポテトビーンズ、果物(もっちりもやし焼き) | 竹輪 鶏肉 うす揚げ 大豆 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 オレンジ もやし ウインナー コーン 小麦粉 |
| 13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 |
| 15日(月) | スパニッシュオムレツ、五目わかめ、果物(豆腐ホットケーキ) | 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 オレンジ 小麦粉 豆腐 |
| 16日(火) | 具だくさんがんも、ハリハリサラダ、果物(あじさいゼリー) | えび 竹輪 豆腐 昆布 人参 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 牛乳 寒天 ぶどうジュース |
| 17日(水) | 豚肉となすの味噌炒め、キャベツのゆかり和え、果物(ヨーグルト) | 豚肉 厚揚げ みそ しそ 人参 ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ なす 椎茸 キャベツ 胡瓜 ごま オレンジ ヨーグルト |
| 18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 |
| 19日(金) | 白身魚のピザ焼き、おからサラダ、ゆで卵(シュガートースト) | 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 食パン バター |
| 20日(土) | ナポリタンスパゲッティ、チーズ、果物 | ウインナー チーズ 人参 ピーマン 玉ねぎ しめじ スパゲッティ パイン缶 |
| 22日(月) | 大豆と揚げじゃが芋の煮物、わかめと胡瓜の酢の物、果物(きなこプリン) | 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 コーン じゃが芋 小麦粉 ごま オレンジ 寒天 きな粉 牛乳 |
| 23日(火) | 松風焼き、小松菜のナムル、果物(ヨーグルト) | かにかま 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 |
| 24日(水) | 肉豆腐、ごまじゃこサラダ、チーズ(蒸し芋) | 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 さつま芋 |
| 25日(木) | 豚肉のアップルソースがけ、春雨サラダ、もずくスープ(ねりパイ) | 豚肉 ベーコン 豆腐 もずく わかめ トマト ブロッコリー 人参 胡瓜 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ りんご 春雨 ごま 小麦粉 バター |
| 26日(金) | 鶏のから揚げ、ポテトサラダ、ゆで卵、果物(ヨーグルト) | 鶏肉 ハム 卵 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 生姜 にんにく じゃが芋 片栗粉 オレンジ ヨーグルト |
| 27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 |
| 29日(月) | ハヤシライス、キャベツの甘酢和え、チーズ(にんじんゼリー) | かにかま 牛肉 チーズ 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 胡瓜 じゃが芋 ごま オレンジジュース 寒天 |
| 30日(火) | 魚のごま焼き、中華サラダ、さつま汁(ヨーグルト) | 白身魚 豆腐 みそ わかめ 人参 ねぎ ブロッコリー 胡瓜 大根 コーン 玉ねぎ さつま芋 春雨 パン粉 ごま ヨーグルト |

※今月の献立で、もも組以上に、ココア・抹茶を少量使用しています。