



# きゅうしょくだより 6月

令和6年6月1日発行 加茂こども園



# こんだてひょう

+++ ++  
**6月は食育月間**  
 農林水産省は、食育を集中的に行い、推進を強化する月として、6月を「食育月間」と決めました。これをきっかけに、ご家庭でも、一緒に買い物をしたり、お料理をしたり、身近なことから食材にふれる機会をつくってみてはいかがでしょうか。



**食育クイズ!**

おちゃわん1杯にお米は何粒入っているでしょう。

①300粒    ②1000粒    ③3000粒

正解は③3000粒です。

お茶碗1杯(約150g)にはお米が約3000粒入っています。また、お米1粒には7人の神様が宿っていると言われてます。お米1粒1粒を大切に食べて残さないようにしましょう。

## お家で簡単、さつま芋のバター焼き!

- |   |  |
|---|--|
| <p>〈材料〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さつま芋 200g</li> <li>・マーガリン 30g</li> <li>・砂糖 15g</li> <li>・食塩 少々</li> </ul> | <p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①さつま芋を適当な太さに切る</li> <li>②電子レンジ等でつまようじが刺さる位まで柔らかくする</li> <li>③マーガリン、砂糖、食塩を鍋で溶かしさつま芋に塗る</li> <li>④オーブン又はトースターで表面に色がつくくらいまで焼く。</li> </ol> |
|---|--|

## 5月たんじょうかいメニュー



☆こいのぼりおにぎり ☆コンソメスープ

☆からあげ☆ブロッコリーの海苔和え

日	曜日	昼食	おやつ
1	土	クリームシチュー やみつきピーマン	菓子 牛乳
2	日		
3	月	チキンカレー フルーツサラダ 福神漬	菓子 牛乳
4	火	お好み焼き きゅうりとしらすの酢の物 味付けのり	★フルーツパフェ
5	水	牛肉の柳川風 かぼちゃのチーズ焼き 黄桃	★抹茶ケーキ 牛乳
6	木	チリコンカン 切り干し大根のナムル 卵焼き	菓子 牛乳
7	金	豚肉の生姜焼き 小松菜と厚揚げのおかか煮 オレンジ	菓子 牛乳
8	土	ビーフシチュー スティックきゅうり	菓子 牛乳
9	日		
10	月	親子丼 大豆とさつま芋の甘辛和え 黄桃	菓子 牛乳
11	火	コーン入りかき玉汁 焼き魚 みかん	菓子 牛乳
12	水	ハヤシライス 大豆のフレンチサラダ パイン	チーズ 牛乳
13	木	中華丼 ウインナーソテー バナナ	菓子 牛乳
14	金	スープ春雨 餃子 ごまふりかけ	菓子 ヤクルト
15	土	卵うどん キャベツの昆布和え	菓子 牛乳
16	日		
17	月	鮭の味噌パン粉焼き きこのサラダ ごまたくあん	★牛乳餅
18	火	焼きうどん ひじきのマリネ パイン	菓子 牛乳
19	水	豆腐チャンプルー 春雨サラダ バナナ	★さつま芋の塩キャラメル 牛乳
20	木	野菜たっぷりつくね ポテトサラダ トマト	菓子 牛乳
21	金	<b>たんじょうかい</b>	菓子 ミックスジュース
22	土	あじさいランチ わかめスープ ミニアメリカンドック 果汁ゼリー	菓子 牛乳
23	日		
24	月	青菜の炒め煮 おからボール ごまふりかけ	★あじさいゼリー
25	火	チャプチェ 甘酢キューブサラダ 味付けのり	菓子 牛乳
26	水	切り干し大根煮 豚しゃぶサラダ ゆで卵	★セサミスコーン 牛乳
27	木	ごま味噌坦々スープ 冷や奴 バナナ	菓子 牛乳
28	金	高野豆腐の卵とじ ゴマネーズサラダ オレンジ	菓子 牛乳
29	土	焼きそば 白菜サラダ	菓子 牛乳
30	日		

※オレンジ色の文字 新メニュー

★手作りおやつ

◎都合により、メニューが変更する場合があります。  
 ◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。  
 ◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。  
 ◎オレンジ色のメニューは新メニューです。