



|    |   | きゅうしょく                             | 午後のおやつ           | 午前のおやつ  | k<br>c<br>a<br>l<br>ー<br>リ<br>ー | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー | たん<br>ぱ<br>く<br>質<br>g | 脂<br>質<br>g | 炭<br>水<br>化<br>物<br>g | 食<br>塩<br>相<br>当<br>量<br>g |
|----|---|------------------------------------|------------------|---------|---------------------------------|-----------------------|------------------------|-------------|-----------------------|----------------------------|
| 2  | 月 | 五目ビーフンソテー 揚げしゅうまい カニ玉スープ           | スキム<br>マカロニ安倍川   | せんべい    | 565                             | 23.0                  | 12.7                   | 91.4        | 2.0                   |                            |
| 3  | 火 | 冷し中華 アスパラとベーコンのソテー                 | スキム<br>レーズンパン    | クッキー    | 537                             | 23.2                  | 11.4                   | 89.3        | 2.1                   |                            |
| 4  | 水 | 揚げ鶏の甘酢あん和え スパゲティサラダ 味噌汁            | ゼリー              | かりんとう   | 566                             | 17.2                  | 24.1                   | 70.6        | 1.1                   |                            |
| 5  | 木 | 鯖の味噌煮 人参きんぴら トマト ラーメン汁             | スキム<br>よもぎホットケーキ | チーズ     | 573                             | 24.6                  | 10.9                   | 96.6        | 1.7                   |                            |
| 6  | 金 | わかめご飯 煮込みハンバーグ マセドアンサラダ<br>清まし汁    | 牛乳 あられ           | クラッカー   | 640                             | 25.2                  | 22.0                   | 92.3        | 2.0                   |                            |
| 7  | 土 | 豚丼 和え物 スープ                         | 牛乳 ビスケット         | かんぱん    |                                 |                       |                        |             |                       |                            |
| 9  | 月 | バリバリチキン 春雨サラダ レタススープ               | 牛乳 扇バーム          | あられ     | 629                             | 27.1                  | 18.3                   | 90.2        | 2.1                   |                            |
| 10 | 火 | 炊き込みご飯 ちくわの磯辺揚げ わかめの酢の物<br>トマト 味噌汁 | スキム<br>ハムサンド     | ビスケット   | 657                             | 31.1                  | 20.7                   | 95.6        | 2.0                   |                            |
| 11 | 水 | 肉じゃが煮 かみかみサラダ オレンジ                 | ヨーグルト            | くろ棒     | 495                             | 16.6                  | 16.9                   | 75.4        | 0.7                   |                            |
| 12 | 木 | 白身フライのタルタルかけ 鶏とキャベツのナムル<br>わかめスープ  | パンナコッタ           | せんべい    | 456                             | 19.3                  | 16.1                   | 58.7        | 1.5                   |                            |
| 13 | 金 | マーボー丼 ごぼうサラダ                       | バナナ              | 芋けんぴ    | 442                             | 12.9                  | 11.7                   | 76.0        | 0.7                   |                            |
| 14 | 土 | おにぎり 味噌汁                           | 牛乳 クッキー          | あられ     |                                 |                       |                        |             |                       |                            |
| 16 | 月 | チキンカツ はんぺんサラダ 麦とろ麺汁                | お茶 お好み焼き         | クラッカー   | 562                             | 20.4                  | 21.3                   | 72.3        | 2.1                   |                            |
| 17 | 火 | 三色丼 ひじき煮 一口ゼリー                     | スキム 大学芋          | かりんとう   | 626                             | 26.2                  | 16.2                   | 85.6        | 1.4                   |                            |
| 18 | 水 | 酢豚 かぼちゃ煮 清まし汁                      | プリン              | 一口カステラ  | 419                             | 14.8                  | 12.5                   | 64.9        | 1.2                   |                            |
| 19 | 木 | 鮭の照り焼き 切干煮 ニラ卵スープ                  | スキム パイ菓子         | メロン     | 498                             | 27.3                  | 7.7                    | 80.0        | 1.3                   |                            |
| 20 | 金 | 親子丼 海藻サラダ                          | 牛乳 あられ           | クッキー    | 472                             | 25.3                  | 7.5                    | 79.0        | 2.1                   |                            |
| 21 | 土 | チャーハン サラダ スープ                      | 牛乳 ビスケット         | かんぱん    |                                 |                       |                        |             |                       |                            |
| 23 | 月 | 鶏のさっぱり煮 マカロニサラダ 味噌汁                | スキム<br>クリームコンフェ  | あられ     | 547                             | 27.0                  | 12.4                   | 84.4        | 1.3                   |                            |
| 24 | 火 | 夏野菜カレー いんげんのマヨ和え                   | ゼリー              | スティックパン | 489                             | 10.0                  | 19.0                   | 74.2        | 1.9                   |                            |
| 25 | 水 | ラタトゥユ フランクフルト ポタージュ                | カップアイス           | バナナ     | 499                             | 12.0                  | 20.6                   | 67.4        | 2.0                   |                            |
| 26 | 木 | 白身の天ぷら 春雨の酢の物 豆乳汁                  | スキム<br>ジャム蒸しパン   | 芋けんぴ    | 629                             | 24.0                  | 18.9                   | 91.9        | 1.5                   |                            |
| 27 | 金 | チキンライス 春巻き 法菜のごま和え<br>★フルーツバイキング   | 牛乳 せんべい          | ビスケット   | 571                             | 20.4                  | 11.9                   | 90.9        | 1.1                   |                            |
| 28 | 土 | ハヤシライス サラダ                         | 牛乳 菓子            | せんべい    |                                 |                       |                        |             |                       |                            |
| 30 | 月 | 高野豆腐の親子煮 中華もやしサラダ わんたんスープ          | お茶<br>冷しうどん      | クラッカー   | 423                             | 21.0                  | 8.9                    | 63.7        | 2.1                   |                            |

## 歯と口の健康週間（6月4日～10日）



よく噛んで食べることのメリット

- ①あごが発達する
- ②唾液が出て虫歯予防につながる
- ③発音が明瞭になる
- ④噛み合わせや歯並びも良くなる など…

どのクラスも「よく噛んで食べようね」「もぐもぐしようね」「唇を閉じて噛むとカッコいいよ」と声掛けをしながらの食育に取り組んでいます。ご家庭でも子どもの様子にあわせて声掛けしてみてくださいね！

もぐもぐ♪



シャキ  
シャキ♪

## 水分補給をこまめに！！

利尿作用が少ない  
ノンカフェイン

虫歯予防

麦茶の  
メリット

体を冷やす

ミネラル補給

体調が悪い時に飲む経口補水液やジュースには砂糖がたくさん含まれています。普段の水分補給にはお茶を飲むように心がけましょう。

## ★5月は麺バイキング

さくら組が初めての“どっちにしようかな？”体験！初めてのバイキング給食にチャレンジします！自分で選ぶ楽しさを感じながら、食への興味を育みます。

冷しうどん  
焼きそば  
ナポリタン



## お茶って美味しいね！

## ～すみれ組が摘んだお茶の葉でお茶と天ぷら～



すみれ組が茶摘み体験で摘んできたお茶の葉を、栄養士がお茶と天ぷらに調理する出前クッキングを行いました。「お茶のいい匂い～」「おいしい！」と五感を使って楽しむ姿が見られました。自分で摘んだお茶の葉の味は、特別だったようです！



## 〈かみかみサラダ〉 栄養満点の噛み応えのある1品☆

切干大根…60g 乾燥ひじき…適量 きゅうり…1本  
ロースハム…5枚  
サラダ油…10g 酢…30g 淡口しょうゆ…10g 砂糖…8g



- ①切干大根とひじきは水につけて戻しておく。
- ②きゅうりは薄切りにして塩もみする。
- ③ハムは細切りにする。
- ④水で戻した切干大根をしばらく、食べやすい大きさに刻んでおく。
- ⑤絞ったひじきときゅうり、ハム、切干大根を合わせて、調味料で味付けをする。

ポイント