

# 6月給食だより



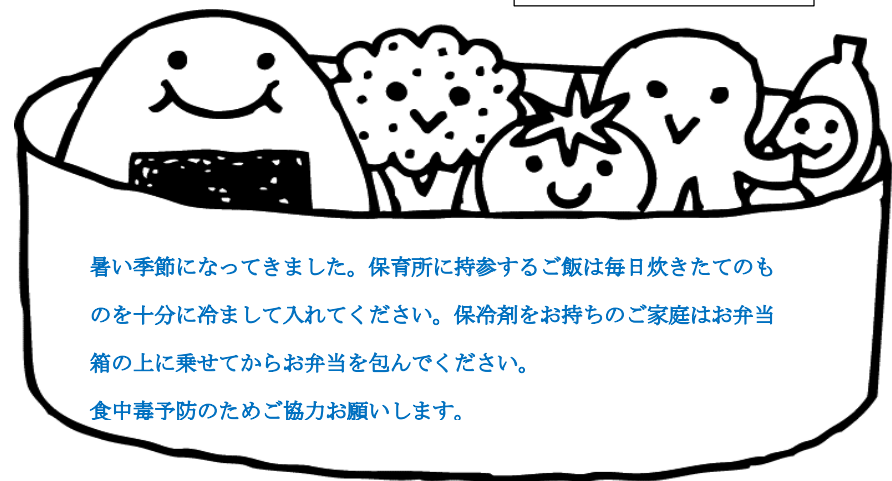
6月は食育月間です。家族でお料理を楽しんだり、食にまつわる絵本を読んだり食に関心を持つ取り組みを6月にはぜひご家庭でもいかがですか？

社会福祉法人 まるに保育所 H28.6月

	月	火	水	木	金	土
昼食			1 <b>かまどでごはん♪</b> サワラごはん キャベツのゆかり和え さやえんどうの団子汁	2 鶏レバーのからめ煮 ハリハリ切り干し大根 ☆新玉葱と新じゃが味噌汁	3 煮魚 青菜の磯香和え 団子汁	4 <b>★愛情弁当の日★</b> おかず入り お弁当をお願いします。
午後のおやつ	参観日にはかまどでご飯を炊いて一緒に食べます。お箸の準備をお忘れなく！！		焼き芋	梅じゃこおむすび	焼きかぼちゃ	おせんべい
昼食	6 新じゃがと新玉葱の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 さやえんどうの味噌汁	7 魚の塩焼き キャベツのごま酢和え 具沢山汁	8 そら豆のかき揚げうどん 納豆和え	9 鶏の胡麻みそ焼き ひじきの酢の物 油揚げの味噌汁	10 <b>★誕生会★</b> バイキング給食	11 絹さやと人参の卵とじ丼 米粉すまし汁
午後のおやつ	豆ごはん		焼きじゃが	みそにぎり	りんごゼリー	誕生日ケーキ
昼食	13 炒り豆腐 新じゃが胡麻和え わかめの味噌汁	14 魚の利休焼 キャベツと人参の甘酢 豆腐の味噌汁	15 冷やしうどん 白和え	16 鶏レバーのからめ煮 ハリハリ切り干し大根 ☆新玉葱と新じゃが味噌汁	17 煮魚 青菜の磯香和え 団子汁	18 <b>★参観日★</b> かまどでごはん🍳 おみそしる
午後のおやつ	茶むすび		ゆかりむすび	きなこむすび	みたらしだんご	あたりめ
昼食	20 新じゃがと新玉葱の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 さやえんどうの味噌汁	21 魚の塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 具沢山汁	22 汁ビーフン 納豆和え	23 鶏の胡麻みそ焼き ひじきの酢の物 油揚げの味噌汁	24 魚の梅照り焼き 白和え 寄せ鍋風汁	25 豆腐の味噌煮 きのこのすまし汁
午後のおやつ	おだんご		蒸かし南瓜	じゃこのりむすび	味噌きゅうり	おしゃぶり昆布
昼食	27 炒り豆腐 新じゃがの胡麻和え わかめの味噌汁	28 魚の利休焼き キャベツと人参の酢の物 豆腐の味噌汁	29 <b>かまどでごはん♪</b> 素麺 キャベツのゆかり和え	30 ♪給食日本一周旅行♪ <b>★山梨県★</b> 7/1の富士山の山開きの日に食べられているという〇〇	<b>みんなで日本一周の旅に出ます！笑</b> 給食で日本各地の郷土料理を食して 日本一周しちゃいます♪(気分だけw) ほかの地域ではどんなものを食べているのだろう？ お箸を持ってさあ。まるにの日本一周の旅出発です！	
午後のおやつ	冷やしトマト		季節のフルーツ	梅むすび	水無月	

※都合により献立が変わることがあります。

☆益田市保育所共通味噌汁



暑い季節になってきました。保育所に持参するご飯は毎日炊きたてのものを十分に冷まして入れてください。保冷剤をお持ちのご家庭はお弁当箱の上に乗せてからお弁当を包んでください。  
食中毒予防のためご協力をお願いします。

**熱中症予防子どもたちにどんな飲み物がいいの？**

暑くなってきました。子どもたちの水分補給にはどんなものなのでしょう。  
[カルシウムが豊富だから牛乳][水分の吸収がいいからスポーツ飲料]などと  
どうせ飲むなら体にいいものをというのは。。間違いなんです！  
栄養は固形物でとるもので 液体でとってはいけません。  
液体でカロリーをとるのは菌の生えていない赤ちゃんや食事のとれない病気の人だけです。水、麦茶、ほうじ茶などといったカロリーのないものを選び上手に水分補給しましょう！

**知りたい。伝えたい。  
つなぎたい。伝統食**

日本には季節、風土に根ざした食文化として、独特の保存、加工方法があります。これは先人の知恵であり親から子へ家庭で伝承されてきた優れた手作りの食文化です。しかし近年の消費社会、都市化や核家族化が著しい現代において、こうした食の伝承は減少の一途をたっています。保育所で日本のあそびを伝承するように、これからは昔から伝わってきた食文化を次世代に継承していくのも保育所の役割と考えています。味噌づくり、梅干づくり、野草茶づくり、ぬか漬づくり、干し柿づくりなど日本の伝統食づくりを、職員をはじめ人生経験豊かな地域の方々たちから学び、若手職員、保護者のみなさん、そして子供たちに伝えていくことが大切だと考えています。伝統食づくりを通じて先人の知恵、技術を学ぶことで、世代を超えた心の通い合いも深まってきます。保育所という地域に開かれた場所で、郷土色豊かに地域の人たちの力を借りながら、伝統食づくりを地域ぐるみで大切に、今後も子供たちにこの土地の生活文化に触れられる機会を、食を通じて多く持たせていきたいという考えから取り組んでいます。『FOODは風土』であります。今後も子供達の心の中に食に対するよりよい「原風景・原体験」を、形どる一助となるような活動を私自身も子供たちと一緒に地域からも学びながら深めていきたいと思っております。沢山の出来た！を楽しく美味しく増やしていきたいと思っております(´0´)♪  
ご協力をお願いします。