

# 6がつのこんだて

令和5年度 東山こども園

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	12 26	ビビンバ丼 中華スープ くだもの	おにぎり ごはん	合挽肉 玉ねぎ 焼肉のたれ たまご 小松菜 もやし 人参 ごま油 えのきだけ しめじ マロニー 玉ねぎ きくらげ ニラ ベーコン	パン 牛乳	菓子 牛乳 小魚	月	5 19	鶏のさっぱり煮 はるさめサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	鶏手羽中 たまご 酢 しょう油 土し ょうが 春雨 キャベツ きゅうり 人 参 かにかまぼこ マヨネーズ 豆腐 わかめ 玉ねぎ ねぎ みそ じゃこ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
火	13 27	魚のしょうが煮 じゃがいもの千切りサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	魚 しょうが しょう油 じゃが いも ハム きゅうり マヨネーズ 豆腐 わかめ 玉ねぎ 油揚げ ね ぎ じゃこ みそ	枝豆しらす ごはん (枝豆 人参 ちりめんじゃこ)	菓子 牛乳 するめ	火	6 20	肉じゃが 新たまとうツナのサラダ くだもの	おにぎり ごはん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 糸こ んにゃく グリーンピース 玉ねぎ キ ャベツ 人参 きゅうり ツナ ドレッ シング	パン 牛乳	おにぎり 牛乳
水	14 28	切り干し大根と大豆の煮物 鶏レバーのケチャップ煮 そうめんスープ くだもの	おにぎり ごはん	切干大根 大豆 鶏肉 ひじき 人 参 鶏レバー ケチャップ ソース そうめん トマト レタス 玉ねぎ ベーコン ガラスープ たまご	みるく餅 牛乳 (牛乳 砂糖 片栗粉) きなこ		水	7 21	高野豆腐のたまごとじ ポテトサラダ くだもの	おにぎり ごはん	高野豆腐 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 ごぼ う たまご 干しいたけ いんげん じゃがいも ハム アスパラ マカロニ コーン缶 マヨネーズ	菓子 牛乳 チーズ	菓子 牛乳 チーズ
木	1 15 29	キャベツスパゲティ ミネストローネスープ くだもの	おにぎり ごはん	スパゲティ キャベツ 玉ねぎ ツ ナ ちりめんじゃこ 人参 にんに く オリーブオイル じゃがいも キャベツ 玉ねぎ セロリ トマト	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	木	8 22	魚の南蛮漬け じゃがいものチーズ煮 みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	魚 片栗粉 油 玉ねぎ 人参 パブリ カ 酢 ごま油 じゃがいも チーズ ベーコン キャベツ ちくわ 油揚げ 玉ねぎ ねぎ みそ じゃこ	ひじきごはん (ひじき ゆかり ちりめんじゃこ)	菓子 牛乳 小魚
金	2 16 30	カレーライス グリーンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ルウ 福神漬け キャベツ きゅう り ドレッシング	カスタードサンド 牛乳 (食パン 牛乳 たまご コーンスターチ 砂糖)		金	9	ハヤシライス ごま和え くだもの	ごはん	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリ ーンピース マッシュルーム ルウ キャベツ 青菜 ひじき ごま	豆腐ドーナツ 牛乳 (ホットケーキミックス) 豆腐 グラニュー糖	
土	3 17	パン 牛乳					土	10 24	パン 牛乳				
金	23	たんじょう会	カレーピラフ 揚げぎょうざ マカロニサラダ すまし汁 くだもの				金		豚挽肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース コーン缶 カレー粉 こめ ぎょうざ 油マカロニ じゃが いも きゅうり ハム マヨネーズ 豆腐 かまぼこ えのきだけ みつ葉 かつお節			ゼリー 牛乳	アイスクリーム

梅雨の訪れを感じる時期になりました。

雨が降ったり晴れたり、天気が変わりやすい梅雨。暑い日が続くと、体力や食欲が低下してしまいがちです。栄養のバランスのとれた食事を心がけ梅雨の時期を乗り切りましょう。

## 季節の食事

### 夏至・半夏生

夏至は二十四節気の一つで、いちばん昼の時間が長い日です。2023年は6月21日です。「夏至」に食べると良い」と言い伝えられている、各地域の食の風習を紹介します。

#### タコ

関西地方では、田植えの時期である夏至に「苗の根がタコの足のよう四方八方にしっかりと根づくように」と願いをこめ食べられるようになりました。



#### 小麦もち

関東地方では、夏至に新小麦を使った焼き餅を食べる風習があります。「餅のようにねばり強く」という考えが由来となっています。

#### 半夏生餅

半夏生とは、夏至から11日目にあたる日で日本独自の雑節という暦日の一つです。「半夏生餅」はもち米とつぶし麦をまぜてついた餅に、きなこをまぶしたものです。奈良県・和歌山県・大阪府河内地方などで豊作を祈り、田の神様にお供えして、無事に田植えが終わったことを感謝して食べられています。



#### 水無月

水無月は外部の生地の上に小豆をのせてかため、三角形に切った和菓子です。京都では、夏至の期間中の6月30日に水無月を食べる風習があります。1年の半分が経過したときに食べ、残り半年間の無病息災を祈願する意味が込められています。三角形の形が暑気を払う水を意味し、上についた小豆は邪気を払うとされています。



## 食中毒に気をつけましょう！

梅雨時は湿度が高くなり、細菌の繁殖が心配されます。

乳児・幼児は抵抗力が弱いので気をつけなければなりません。冷蔵庫を過信せず、作り置きはひかえましょう。調理時に菌が付かないように生肉・生魚を切るまな板・包丁と、生で食べる野菜を切るものとは区別しましょう。

### 食中毒予防の3原則



## 食育月間

毎年6月は食育月間です。さまざまな場所で食育に関連した行事が行われます。食に興味を持つきっかけになるといえます。また毎月19日は食育の日として食育を広める活動が行われています。

今日は何の日？ 6月16日

### 【和菓子の日】

平安時代から明治時代まで続いた「嘉祥の祝い」は疫病を払い、健康を願い、菓子や餅を供える行事でした。嘉祥の日が6月16日だったことから全国和菓子協議会により制定されました。

## 食育クイズ

Q 「きくらげ」は何の仲間でしょうか？

- ① わかめ ② きのこ ③ くらげ

A ② きのこ

きくらげはきのこの一種です。くらげと食感が似ていることから「木に生えているくらげ=きくらげ」と名付けられたといわれています。