

# 6月 食事だよ！

## 今が旬！小松とまと

小松市は、県内最大のトマト産地です。6月中旬から7月上旬にかけて、小松市の特産農産物である「小松とまと」が出荷のピークを迎えます。新鮮で瑞々しく、うまみたっぷりの小松とまと。この美味しい小松とまとを子どもたちにたくさん味わってほしいという思いから、6月の献立には、小松とまとを使用したメニューを多く取り入れています。また、小松とまとを使用したレシピも配信しますので、ご家庭でもぜひ試してみてください。

### 食べる意欲を大切に～りす組～

食べる事が大好きなりす組の子どもたち。スプーンを上手に使用してご飯をすくったり、両手でマグを持ってお汁を飲んだりと自分で食べる姿が多く見られるようになりました。保育者が「かみかみ」「もぐもぐ」と優しく声をかけながら、よく噛んで食べる事を伝えています。毎日の食事を通して食べる意欲や咀嚼する力が少しずつ育ってきています。これからも、一人ひとりの成長に合わせてながら、楽しく食事が出来るように見守ってまいります。



蓮代寺こども園 栄養目標量				
年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1～2歳児	494kcal	18.5g	13.7g	1.5g 未満
3～5歳児	595kcal	22.3g	16.5g	1.6g 未満
月平均栄養量				
1～2歳児	507kcal	20.1g	16.5g	1.4g
3～5歳児	563kcal	22.6g	18.6g	1.6g

### 元気な体で過ごし、食中毒を予防しよう！

気温と湿度が高くなり、食中毒に注意が必要な季節です。食中毒は細菌や有毒な物質がついている食品を食べて起こる病気です。その症状は主に、下痢・嘔吐・発熱であり、抵抗力が落ちている時ほどかかりやすく、また重症化する可能性が高く危険です。食中毒を予防するために、食事の前は丁寧に手を洗いましょう。また早寝早起き、1日3食の食事、元気に遊ぶなど、規則正しい生活を心掛け、元気な体作りに努めましょう。

日		屋 食 赤字は小松とまとを使ったメニュー *主食は主にご飯 パンの日は★ 小松産大麦を使ったメニュー	午後のおやつ (全児) 青字は手作りおやつ	離乳食 (主食はおかゆ又は軟飯)
1	月	豚肉のケチャップ炒め ちくわの磯部揚げ 味噌汁 (わかめ)	ヨーグルトあえ	豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 味噌汁
2	火	タンドリーチキン マカロニサラダ 以上児：スマイルポテト オレンジ 未満児：青菜スープ	ミルク クラッカー	じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの旨煮 青菜スープ
3	水	ゼリー	牛乳 せんべい	大根のそぼろ煮 キャベツの旨煮 すまし汁
4	木	サーモンフライ キャベツサラダ 味噌汁 (じゃが芋)	牛乳 大学芋	キャベツのそぼろ煮 さつま芋の旨煮 味噌汁
5	金	お茶 ウエハース	牛乳 ビスケット	トマトのそぼろ煮 マッシュポテト すまし汁
6	土	お茶 せんべい	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 スティック野菜煮
8	月	お茶 ポーロ	牛乳 フレンチトースト	大根のそぼろ煮 ほうれん草の旨煮 味噌汁
9	火	牛乳 オレンジ	ミルク せんべい	魚の野菜あん 小松菜の旨煮 すまし汁
10	水	ヨーグルト	牛乳 クラッカー	肉じゃが きゅうりの旨煮 味噌汁
11	木	牛乳 ビスケット	フルーツポンチ	キャベツのそぼろ煮 トマトの旨煮 豆腐スープ
12	金	お茶 せんべい	アイスクリーム	八宝菜 スティック野菜煮 すまし汁
13	土	お茶 せんべい	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 野菜の旨煮
15	月	お茶 ビスケット	牛乳 バームクーヘン 未満児：せんべい	鶏バーグ 小松菜の旨煮 味噌汁
16	火	牛乳 パナナ	アジサイゼリー	ブロッコリーのそぼろ煮 こぶき芋 キャベツスープ
17	水	ヨーグルト	牛乳 パナナマフィン	キャベツのそぼろ煮 スティック野菜煮 トマトスープ
18	木	牛乳 せんべい	野菜ジュース ビスケット	小松菜のそぼろ煮 トマトの旨煮 味噌汁
19	金	お茶 クラッカー	牛乳 せんべい	ひじき入り肉じゃが キャベツの旨煮 味噌汁
20	土	お茶 せんべい	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 スティック野菜煮
22	月	牛乳 ポーロ	牛乳 マカロニきなこ	ほうれん草のそぼろ煮 大根の旨煮 わかめスープ
23	火	ゼリー	牛乳 トマトピザパン	魚の野菜あん 小松菜の納豆和え 味噌汁
24	水	牛乳 パナナ	りんごジュース (以上児：+せんべい)	小松菜のそぼろ煮 トマトの旨煮 すまし汁
25	木	お茶 せんべい	ミルクココア クラッカー	キャベツのそぼろ煮 ひじきの旨煮 味噌汁
26	金	お茶 ビスケット	牛乳 ラスク	ブロッコリーのそぼろ煮 トマトの旨煮 キャベツスープ
27	土	お茶 せんべい	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 野菜の旨煮
29	月	牛乳 ポーロ	ヤクルト (以上児+ビスケット)	わかめのそぼろ煮 さつま芋の甘煮 青菜スープ
30	火	お茶 クラッカー	牛乳 せんべい	キャベツのそぼろ煮 わかめの旨煮 味噌汁

※運動会が順延した場合の献立は、玄関のホワイトボードでお知らせします。