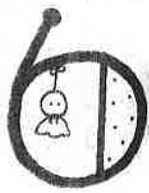


令和 5 年



6月 献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
★リクエストメニュー ・祝部 文香さん (焼きそば) 今月は1人がお楽しみ お楽しみに!!			1) ごはん 鶏肉のレモンソース炒め 七かりの煮物 磯和え みそ汁	2) ごはん 魚の香り竜田揚げ おからの炊き煮 梅和え みそ汁	3) おにぎり のハロイ汁
5) ごはん おからとひじきの肉団子 米粉きり ごま和え みそ汁	6) ごはん タンポポク 鮭 あらめの煮物 はん三和え みそ汁	7) ごはん 豆腐チャンプルー じゃが芋の煮物 おしかりきゅうり みそ汁	8) ごはん 牛乳元とさばり煮 かぼちゃの空揚げ 野菜のごま和え みそ汁	9) えんどうごはん 魚の刺久焼 七かりのソース炒め 兩作の物 みそ汁	10) おにぎり 豚汁
大学かぼちゃ	肴のりごまおにぎり	ポトフ	ツナ生巻おにぎり	フライドポテト	
12) ごはん 豚しゃぶサラダ さつま芋のしもん煮 磯和え みそ汁	13) 合同リズム ごはん 魚の梅みそ煮 ポテトサラダ アスパラのごま和え みそ汁	14) ごはん 大豆とじゃが芋の甘煮 焼ピーマン あらめの中華和え みそ汁	15) ごはん 飛魚のフライト かぼちゃの含め煮 元氣サラダ みそ汁	16) 弁当デーン (年長見習い先生作)	17) おにぎり 豚汁
マカロニのおべかめ	わかめおにぎり	ポテトドーナツ	糸昆布おにぎり	焼巻き	
19) ごはん 鶏肉のトコ煮 七かりの煮物 梅ぶしきゅうり みそ汁	20) ごはん 干しカレー おからの豆乳煮 キャバリのツナ和え みそ汁	21) ★焼きそば 厚揚げの含め煮 兩作の物 中華スープ	22) ごはん 鶏の梅しんじょう じゃが芋の煮物 しらす和え みそ汁	23) ごはん 魚のさばり照り焼き 焼きかぼちゃ 納豆和え みそ汁	24) 保育公開日
チーズクッキー	とうもろこし	ごま塩おにぎり	冷やしせんざい	ひじきおにぎり	
26) ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃと糸昆布の煮物 野菜のナムル 中華スープ みそ焼きおにぎり	27) ごはん 飛魚の南蛮漬け 塩肉じゃが トコときゅうりのしんじょう みそ汁	28) ごはん 豚肉のしんじょう焼き 大豆のコンニャク炒め ごま和え みそ汁	29) ごはん 高野豆腐と人参の煮物 焼きじゃが キャバリの中華サラダ みそ汁	30) ごはん 魚の磯辺揚げ 七かりとあらめの煮物 ピーマン春雨 みそ汁	
	黒ごませんべい	豆乳しつりん	ゆかりのり巻き	じゃが芋のカルお餅	

※都合により南大を要変更場合があります。おやみに中絶が望ましい。

日本は国産を海に国産。豊かな漁場や川、湖などにも恵まれています。昔から私たちの種類の魚介類が獲れる為、魚食文化が豊かな国です。しかしながら、最近では「魚離れ」と言われるように、家庭で魚を調理することや少なくなっています。魚を食べることによってしか摂取できない栄養素もあるので、成長期のお子さんにとっては、魚を食べることがとても大切です。今月は魚の栄養についてご紹介いたします。

良質なタンパク質 骨や筋肉、髪の毛などに欠かせない栄養素を含む。体の中のいらぬ塩分を排泄する働きがある

DHA DHAは脳の発達を促し、記憶力や学習能力を高める。青の魚に特に多く含まれる。

EPA 血液をサラサラにする為、血栓予防や動脈硬化の予防に効果的

カルシウム 魚には他の食品と比較してかなりの量のカルシウムが含まれている。丈夫な歯や骨を作る為には、いわしなどの小魚を丸ごと食べることもオススメ

ビタミンD カルシウムの吸収を促進し、骨を作るのに役立つ。不足すると骨がやわらかくなり、脱臼や曲がり、身長伸びが遅くなる

タウリン タウリンは疲れを癒す働きや、視力回復、血管をきれいにする働きがある。
※暗いところでも目が見えるのはタウリンがたっぷり入った魚を食べているからとも言われている

×カラシ、キンダイ、×バクマゴロなどは水銀量が多い魚に分類されているので、食べすぎには注意が必要ですが、1週間の中で、肉、魚、卵、大豆製品をまんべんなく取り入れられるといいですね。

魚料理のレシピを玄関に置いておきます

※先日の給食の干しカレーも、とっても美味しく食べていました。