

給食が始まって一ヶ月余り、新入園の子供達も少しずつ園生活に慣れ、給食もたくさん食べるようになりました。納豆や野菜が苦手だった子供達も、友達が美味しく食べている様子を見て自分も食べてみよう頑張りと、「食べた!」「美味しかった!」と言う子供達に、先生が「凄い、よく食べたわね!!」と褒めて一緒に喜ぶ姿を見ると、また次も頑張っていて食べています。

ご家庭でも、是非褒めながら一緒に食事を楽しんで下さい。

文藝春秋5月号に当園・園医の永田良隆先生が取材を受けられた記事が、掲載されました。

「大特集 食と薬の常識が変わった」の中で、ノンフィクション作家の奥野修司さんは、永田先生への取材を通して「和食で病気が治る、伝統的な和食が大事」なことを、先生の沢山の臨床例をあげ乍ら解説しています。園の給食も和食中心の食事を提供していますので、ご家庭でも是非参考にして下さい。

園医・永田良隆先生の著書を紹介します。

「油を断ればアトピーはここまで治る」(三笠書房)、

「アトピーは和食で治せ!」(KADOKAWA)



～ 料理教室のお知らせ ～

年長児料理教室 6月7日(水) 年長全クラス

【キャベツ納豆】

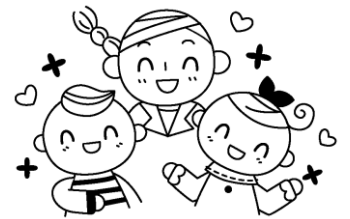
- ①すり鉢を使って胡麻を搗り、納豆を入れて白く粘りが出るまでよく混ぜる。
- ②事前に用意している蒸したキャベツと人参を入れ、醤油を加えて和える。

【味噌汁】

材料:じゃが芋、人参、にら、玉葱、味噌

- ①前日に昆布、いりこ、干し椎茸で出汁をとる。
- ②じゃが芋、人参、にらを食べやすい大きさに切る。
- ③じゃが芋、人参、玉葱を出汁で煮込み、柔らかくなったらにらを加え、先生が子供達の前で味噌を溶いて出来上がり!

※ 園児は、下線部を実習します。

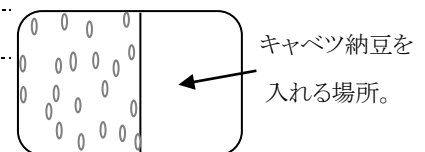


年中児料理教室 6月21日(水)ばら・すみれ 6月28日(水) さくら・ゆり

料理教室を通して、料理に興味・関心を持ってもらうことをねらいとしています。

- ①『椎茸・昆布・いりこの出汁当てクイズ』目で見、触って、色を見て、味見をして、匂いを嗅いで、どの出汁かを当てます。
- ②すり鉢を使って胡麻を搗り、納豆を入れて白く粘りが出るまでよく混ぜる。  
事前に用意している蒸したキャベツと人参を入れ、醤油を加えて和える。
- ③味噌汁の野菜が煮えたら、子供達の前で先生が味噌を溶く。

※ 園児は、下線部を実習します。



マスク、箸、弁当箱に入れたご飯と、味噌汁を注ぎ入れる椀を持たせて下さい。

ご飯は、玄米ご飯・雑穀米入りご飯などを、お勧めいたします。おかず・果物は入れないで下さい。

又、お椀はそのまま持ち帰りますので、ビニール袋をご用意下さい。

※ 料理教室前日に、必ず爪を切りましょう。エプロン、帽子は幼稚園で準備していますが、マスクは持たせて下さい。使用後持ち帰りますので、洗濯して翌月曜日に返却して下さい。

6月の給食献立

日	曜	献立名	主な食材					
1	木	ひじき御飯 空芯菜ときのこのんにく炒め 味噌汁 山芋納豆	発芽玄米 空芯菜 木綿豆腐 糸引き納豆	ひじき 人参 玉葱 山芋	人参 しめじ 小松菜 梅肉	いりこ にんにく わかめ	塩麴 出汁昆布	いりこ
2	金	梅御飯 じゃが芋の煮物 味噌汁 ほうれん草納豆	発芽玄米 じゃが芋 人参 糸引き納豆	梅干し 人参 玉葱 ほうれん草	しらす干し 玉葱 牛蒡	塩麴 糸こんにゃく 麴	グリーンピース 出汁昆布	薬膳だし いりこ
5	月	人参御飯 牛蒡とこんにゃくの煮物 味噌汁 きのこ納豆	発芽玄米 牛蒡 小松菜 糸引き納豆	人参 突きこんにゃく 人参 えのき茸	いりこ 人参 わかめ	塩麴 Eロッコインゲン 玉葱	薬膳だし 出汁昆布	いりこ
6	火	わかめ御飯 入り豆腐 味噌汁 じゃが芋納豆	発芽玄米 木綿豆腐 牛蒡 糸引き納豆	わかめ 人参 玉葱 じゃが芋	人参 玉葱 人参	いりこ 干し椎茸 ねぎ	塩麴 グリーンピース 出汁昆布	薬膳だし
8	木	玄米御飯 ドライカレー 味噌汁 切り干し大根の酢の物	発芽玄米 じゃが芋 人参 切干大根	塩麴 高野豆腐 玉葱 人参	いりこ 人参 油揚げ 胡瓜	グリーンピース 小松菜 しらす干し	トマト 出汁昆布 パプリカ	生姜 にんにく カレー粉 味噌 いりこ 塩昆布 米酢
9	金	人参御飯 キャベツの胡麻味噌炒め 澄まし汁 サラダ納豆	発芽玄米 キャベツ 木綿豆腐 糸引き納豆	人参 しめじ 玉葱 ひじき	いりこ 人参 わかめ パプリカ	塩麴 胡麻 えのき茸 胡瓜	味噌 ねぎ 出汁昆布	いりこ 薬膳だし
12	月	ピース御飯 しらたきの炒め物 味噌汁 人参納豆	発芽玄米 糸こんにゃく 木綿豆腐 糸引き納豆	グリーンピース 人参 わかめ 人参	塩麴 小松菜 玉葱 ねぎ	いりこ 玉葱 人参	干し椎茸 胡麻 出汁昆布	にんにく・生姜 いりこ 薬膳だし
13	火	牛蒡御飯 ほうれん草の白和え 味噌汁 サラダ白菜納豆	発芽玄米 ほうれん草 麴 糸引き納豆	牛蒡 人参 玉葱 サラダ白菜	油揚げ 木綿豆腐 わかめ しらす干し	いりこ 胡麻 えのき茸 ねぎ	薬膳だし 黒砂糖 出汁昆布	塩麴 味噌 いりこ
15	木	きのこ御飯 焼き魚(ししゃも) 味噌汁 野菜煮込み	発芽玄米 ししゃも 牛蒡 ズッキーニ	えのき茸 玉葱 トマト	しめじ 人参 玉葱	しらす干し ねぎ 人参	塩麴 出汁昆布 じゃが芋	いりこ 味噌 薬膳だし
16	金	キャベツと塩昆布御飯 切り干し大根の煮物 味噌汁 にら納豆	発芽玄米 切干大根 木綿豆腐 糸引き納豆	キャベツ 玉葱 わかめ にら	塩昆布 人参 小松菜 人参	塩麴 グリーンピース 油揚げ	いりこ 干し椎茸 出汁昆布	突きこんにゃく いりこ 薬膳だし
19	月	人参御飯 こんにゃくとしめじの煮物 味噌汁 トマト納豆	発芽玄米 突きこんにゃく 人参 糸引き納豆	しめじ 玉葱 人参 トマト	いりこ 人参 わかめ 胡瓜	塩麴 薬膳だし 麴 胡麻	さやいんげん 出汁昆布	玉葱 いりこ
20	火	梅御飯 ひじきの煮物 味噌汁 山芋納豆	発芽玄米 ひじき 牛蒡 糸引き納豆	梅干し 高野豆腐 人参 山芋	塩麴 人参 玉葱 オクラ	しらす干し 玉葱 にら	さやいんげん 出汁昆布	薬膳だし いりこ
22	木	わかめ御飯 野菜炒め 味噌汁 きのこ納豆	発芽玄米 キャベツ じゃが芋 糸引き納豆	わかめ 人参 玉葱 えのき茸	いりこ 玉葱 にら しめじ	塩麴 Eロッコインゲン 出汁昆布 人参	油揚げ いりこ 金時草	空芯菜 しらす干し 胡麻
23	金	ひじき御飯 高野豆腐の煮物 味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 高野豆腐 玉葱 糸引き納豆	ひじき 玉葱 牛蒡 キャベツ	人参 さやいんげん 人参 塩昆布	いりこ 人参 にら 人参	塩麴 干し椎茸 出汁昆布	突きこんにゃく いりこ 薬膳だし
26	月	ピース御飯 豆腐のカレー炒め 味噌汁 にら納豆	発芽玄米 木綿豆腐 玉葱 糸引き納豆	グリーンピース 玉葱 人参 にら	しらす干し ひじき えのき茸 人参	塩麴 干し椎茸 わかめ 胡麻	さやいんげん 出汁昆布	カレー粉 いりこ 片栗粉 にんにく
27	火	玄米御飯 鯖の味噌煮 澄まし汁 ひじきと人参の白和え	発芽玄米 鯖 麴 ひじき	塩麴 味噌 玉葱 人参	味の母 わかめ 木綿豆腐	黒砂糖 えのき茸 こんにゃく	醤油 ねぎ 味噌	生姜 出汁昆布 胡麻 いりこ
29	木	誕生会 小豆御飯 ポテトサラダ 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 じゃが芋 玉葱 糸引き納豆	小豆 玉葱 えのき茸 ひじき	塩麴 人参 わかめ 人参	グリーンピース 人参 ねぎ	木綿豆腐 出汁昆布 胡麻	味噌 いりこ
30	金	人参御飯 厚揚げと根菜の和風炒め 味噌汁 きのこ納豆	発芽玄米 厚揚げ わかめ 糸引き納豆	人参 牛蒡 玉葱 えのき茸	塩麴 ねぎ 人参 しめじ	人参 にら ねぎ	干し椎茸 出汁昆布	胡麻 いりこ

※ 野菜の納品の関係により、献立が変わることがあります。ご了承下さい。