

# ぱくぱくカレンダー

令和6年

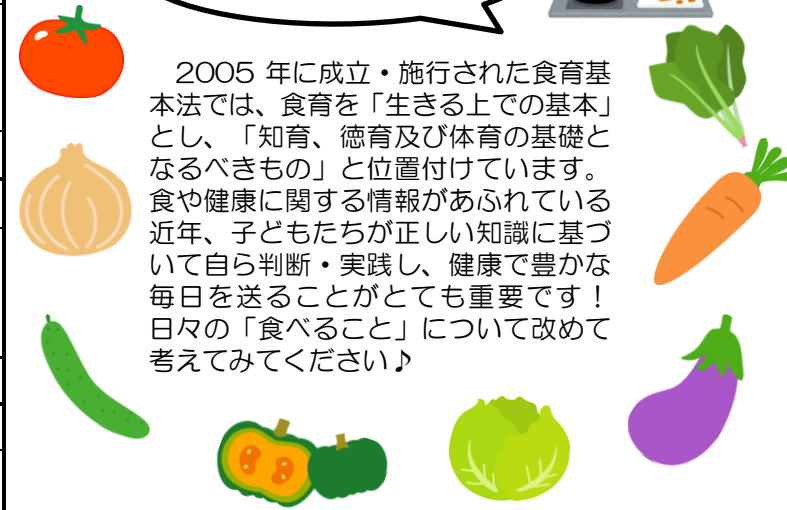


ちやこどもえん

今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子どもたちも体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすくなります。じめじめと湿度も上がってくるので、食中毒には十分注意が必要です。食中毒予防の基本は「菌をつけない、増やさない、やっつける」の3つです。

月	火	水	木	金	土
\夏野菜を食べよう/ 夏野菜は、水分を多く含み体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、からだのだるさや疲れをとってくれます♪ ●トマト...赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効☆ ●きゅうり...からだにこもった熱を取り除く作用やアルコール代謝を促します♪ ●ナス...腸内環境を整え、便秘の予防に役立つほか、肥満を予防する効果もあります☆					1
スパゲティナポリタン スティック野菜 くだもの ♪お楽しみ♪					
3	4	5	◆6◆	7	8
ごはん スープカレー フレンチサラダ くだもの	中華風大豆ごはん ナムル 春雨スープ	ごはん 豆腐ステーキ ひじき入りサラダ くだもの	ごはん 魚の西京焼き にしき和え 豆腐のすまし汁	もずく丼 ごま酢和え くだもの	野菜ラーメン 即席漬け くだもの
セサミクッキー	フルーツケーキ	しらすトースト	水ようかん	点心セット	♪お楽しみ♪
10	11	12	13	14	15
ごはん ごま味スープ ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ	ビビンバ わかめスープ くだもの	ごはん 豆腐ボール ゆでキャベツ えのきたけの味噌汁	ごはん 魚のトマトソースかけ 付け合せ 豆乳スープ くだもの	ごはん ポテトグラタン レタススープ くだもの	冷やし鶏肉ぶっかけ 高野豆腐の含め煮 くだもの
バナナマフィン	ヨーグルトパバロア	プレーンクッキー	ジャムサンド	あじさいゼリー	♪お楽しみ♪
17	18	19	20	21	22
ごはん トマトと卵のスープ 中華風サラダ くだもの	梅じゃこごはん レモン酢和え 切干大根の味噌汁	ごはん 炒り豆腐 キャベツのおかか和え くだもの	ごはん 魚のピザ風 付け合せ 野菜スープ	ごはん カラフル焼肉 にらたまスープ ーロゼリー	焼きビーフン 中華スープ くだもの
あんバターサンド	ポテトもち	きな粉ムースキャラメルソースかけ	みたらし団子	かりかり煮干し	♪お楽しみ♪
24	25	26	27	28	29
ごはん 田舎汁 焼ししゃも ※かみかみごまサラダ	塩焼きそば チンゲン菜のスープ くだもの	パン チキンピーンズ ピーマンとツナのサラダ くだもの	ごはん 魚のカレーしょうゆ焼き 酢の物 ごぼうの味噌汁	ごはん ※筑前煮 はりはり和え くだもの	ジャージャーうどん オニオンスープ くだもの
ハムチーズ蒸しパン	フレンチトースト	豆腐かりんとう	シューアイス	キャロットドーナツ	♪お楽しみ♪

6月は食育月間です!



2005年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれている近年、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送ることがとても重要です！日々の「食べること」について改めて考えてみてください♪



☆レシピ紹介☆

28日登場!

～キャロットドーナツ～

材料(4個分)

- 小麥粉...80g
- ベーキングパウダー...2g
- 砂糖...30g
- スキムミルク...8g
- バター(無塩)...8g
- 人参...20g
- 水...適宜
- 油...20g

- 作り方
- ☆の材料は合わせて振るっておく。
  - 人参を柔らかくなるまで茹で、つぶす。
  - ②にバターを入れ、①の材料を数回に分けて入れ、混ぜ合わせる。
  - ③150～160度に熱した油で揚げ、生地がきつね色になったら完成♪

