

NITOBEGOHAN



にとべごはん
NITOBEGOHAN

今年もそら豆の季節
が来ました！今月は
そら豆とえびのクリーム
パスタが登場します！

子ども園保護者向け試食会のご案内

【子ども園試食会】
日程：6月16日(金)
時間：12:00～
場所：Confarence1
人数：5人程

～過去の試食会の様子をご紹介します～



Check!

Thank you

感染症対策の上、人数を制限して実施させていただく予定でございます。
小学校は夏ごろを予定しております。詳細は各校からお知らせいたします。ぜひご参加ください。

K O N D A E

| 日 | 曜日 | 献立名 | 食べ物の働き | | | エネルギー (kcal) | 長時間保育補食 | 原材料 | エネルギー (kcal) |
|----|----|--|---|-----------------------------------|---|--------------|--------------------|--|--------------|
| | | | 赤色の食べ物 | 黄色の食べ物 | 緑色の食べ物 | | | | |
| | | | 血や肉になる | 腸や心になる | 体の調子を整える | | | | |
| 1 | 木 | ごはん・お好み焼き風卵焼き・五目豆サラダ・あんかけ汁・マンゴゼリー | えびだまご 削り節 大豆 枝豆 ひよこ豆 ゼラチン 青のり 牛乳 生クリーム | 米 砂糖 ジャがいも 片栗粉 油 | にんじん 万能ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ だいこん しいたけ もやし マンゴジュース | 347 | ビザトースト 牛乳 | ベーコン チーズ 牛乳 食パン バター 油 玉ねぎ コーン | 151 |
| 2 | 金 | 麦ごはん・かじきのりチーズ包み揚げ・枝豆サラダ すまし汁・小豆ミルクゼリー | かじき 枝豆 大豆 豆腐 かつおこ ゼラチン 小豆 チーズ 焼きのり 昆布 寒天 牛乳 | 米 麦 春巻きの皮 砂糖 油 | 赤ピーマン みつば きゅうり コーン 黒ピーマン しめじ | 376 | じゃがバター 牛乳 | 牛乳 ジャがいも バター | 98 |
| 5 | 月 | しらすと大葉のごはん・鶏肉の塩昆布焼き・肉じゃが 豆腐と青菜のスープ・甘夏 | 鶏肉 豚肉 豆腐 しらす 塩昆布 | 米 しらすだき 砂糖 ジャがいも 片栗粉 ごま油 | しそ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ しいたけ しょうが 甘夏 | 321 | 桜えびの バリバリビザ 牛乳 | チーズ 桜えび のり 牛乳 きょうざの皮 マヨネーズ | 115 |
| 6 | 火 | 大豆わかめごはん・太刀魚の梅しそかけ・野菜ときこのお浸し さつま汁・リンゴゼリー | 大豆 太刀魚 削り節 さつま揚げ 大豆 ゼラチン わかめ 寒天 | 米 薄力粉 砂糖 ジャがいも ごま油 | しそ ほうれん草 にんじん こまつな 梅 もやし しめじ えのきたけ ねぎ しいたけ だいこん りんごジュース | 383 | シュガートースト 牛乳 | 牛乳 食パン 砂糖 バター | 153 |
| 7 | 水 | くおやつメープルサンド | | 抹茶食パン バター スプレッド | | 104 | 焼きそば 牛乳 | 豚肉 青のり 牛乳 中華めん 砂糖 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし | 124 |
| | | ごはん・いかの香味揚げ・ひじきと野菜のおかか和え 大根と芋のみそ汁・アセロラゼリー | いか 削り節 油揚げ みそ ゼラチン ひじき | 米 片栗粉 砂糖 ジャがいも 油 ごま油 | にんじん こまつな ねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん アセロラジュース | 328 | | | |
| 8 | 木 | ごはん・ホキの味噌マヨ焼き・おかかポテト・せんべい汁・和風ミルクゼリー | ホキ みそ 削り節 鶏肉 ゼラチン 青のり 寒天 牛乳 | 米 ジャがいも 砂糖 せんべい 黒砂糖 片栗粉 マヨネーズ バター | にんじん こまつな しょうが ごぼう だいこん ねぎ | 329 | パンパン 牛乳 | 牛乳 バインパン | 116 |
| 9 | 金 | 黒砂糖パン・じゃが芋のコロケ・フレンチサラダ コーンチャウダー・フルーツのヨーグルトかけ | 豚肉 だまご 牛乳 ベーコン | 黒砂糖パン 薄力粉 ジャがいも パン粉 油 バター | にんじん トマト 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン ミックスフルーツ | 340 | おかかおにぎり 牛乳 | 削り節 のり 牛乳 米 | 161 |
| 12 | 月 | ごはん・赤魚の粕漬焼き・五目きんぴら・キャベツのみそ汁・カルピスカン | あかうおみそ さつま揚げ 大豆 油揚げ 豆腐 寒天 カルピス | 米 ジャがいも 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま | にんじん ごぼう さといも ねぎ れんこん キャベツ | 328 | 肉みそ麺 牛乳 | 豚肉 みそ 牛乳 中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ だしのこ | 139 |
| 13 | 火 | えびとそら豆のクリームスパゲティ・カラフルサラダ・牛乳・キウイフルーツ | 豆腐 ベーコン えび 大豆 牛乳 生クリーム | スパゲティ 薄力粉 じゃがいも 砂糖 油 バター マヨネーズ | 赤ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム そらまめ きゅうり キウイフルーツ | 447 | ゆかりおにぎり 牛乳 | のり 牛乳 米 ゆかり | 159 |
| 14 | 水 | くおやつ苺のヨーグルト | ヨーグルト | | | 54 | マシュマロ クラッカー サンド 牛乳 | 牛乳 マシュマロ クラッカー | 107 |
| | | 麦ごはん・豆腐の真砂揚げ・野菜のごま醤油かけ 具たたくさんのスープ・ピーチゼリー | 豆腐 えび 鶏肉 だまご 生揚げ ジャこ わかめ | 米 麦 砂糖 ごま しょうが 油 ピーチゼリー | にんじん こまつな チンゲン菜 ねぎ しょうが もやし しいたけ | 336 | | | |
| 15 | 木 | 中華丼・ハンサンスー・牛乳・やわらか杏仁豆腐 | 豚肉 えび ゼラチン 寒天 牛乳 | 米 砂糖 はるさめ 油 ごま油 ごま | にんじん こまつな しょうが にんにく だけのこ しいたけ はくさい キャベツ きゅうり | 400 | ブルーベリー ケーキ 牛乳 | だまご 牛乳 砂糖 薄力粉 バター ブルーベリー ジャム | 211 |
| 16 | 金 | ごはん・鯖のオニオンソース・じゃが芋のシャキシャキ和え 鶏ごぼう汁・あじさいゼリー | さば 鶏肉 豆腐 寒天 | 米 薄力粉 砂糖 ジャがいも 油 ごま油 | にんじん 万能ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり のり ほうれん草 ぶどうジュース アセロラジュース | 352 | チーズ トースト 牛乳 | チーズ 牛乳 食パン 砂糖 | 138 |
| 19 | 月 | まごはやさしい給食 わかめごはん・鮭のごま焼き・筑前煮・なめこのみそ汁・ブドウゼリー | 大豆 さけ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ | 米 こんにゃく 砂糖 さといも ごま油 ジャがいも ぶどうゼリー | にんじん こまつな さといも ねぎ しょうが ごぼう だけのこ なめこ | 308 | ふかし芋 牛乳 | 牛乳 さつまいも | 113 |
| 20 | 火 | 菜めし・竹輪の二色揚げ・豚しゃぶサラダ・五目汁・ミルクティーゼリー | 大豆 ちくわ だまご 豚肉 豆腐 ゼラチン 菜めし 青のり 寒天 牛乳 | 米 薄力粉 砂糖 ジャがいも 油 ごま油 ごま | こまつな にんじん 万能ねぎ きゅうり もやし しょうが ねぎ だいこん しいたけ だけのこ | 384 | 焼うどん 牛乳 | 豚肉 牛乳 うどん ごま油 油 玉ねぎ にんじん キャベツ | 102 |
| 21 | 水 | くおやつチョコチップパン | | チョコチップパン | | 108 | シリアルバー 牛乳 | 牛乳 マシュマロ コーンフレーク バター | 135 |
| | | 枝豆ごはん・豆腐とひじきのハンバーグ・じゃが芋と豆のごまサラダ 吉野汁・レモンゼリー | 枝豆 豚肉 牛肉 豆腐 だまご 大豆 鶏肉 油揚げ ひじき ゼラチン 牛乳 寒天 | 米 薄力粉 砂糖 ジャがいも 片栗粉 油 ごま油 ごま | にんじん こまつな 玉ねぎ きゅうり しょうが だいこん しいたけ レモン | 372 | | | |
| 22 | 木 | ドライカレー・ポテトサラダ・牛乳・メロン | 豚肉 牛肉 牛乳 ハルメザンチーズ | 米 薄力粉 砂糖 ジャがいも 油 バター マヨネーズ | ピーマン にんじん にんにく しょうが セロリー りんご ほうろく コーン 玉ねぎ メロン マッシュルーム | 423 | 鶏そぼろ おにぎり 牛乳 | 鶏肉 のり 牛乳 米 砂糖 片栗粉 | 165 |
| 23 | 金 | 発芽玄米入りごはん・アジのフライ・お浸し かきたま汁・グレープフルーツゼリー | アジ だまご 削り節 豆腐 ゼラチン 寒天 | 米 玄米 薄力粉 ハン粉 片栗粉 砂糖 油 | こまつな にんじん チンゲン菜 もやし えのきたけ レモン しいたけ グレープフルーツ ジュース | 315 | ココア トースト 牛乳 | 牛乳 食パン 砂糖 バター | 134 |
| 26 | 月 | 肉うどん・ポテトと豆のサラダ・黒ゴマのブランマンジェ・牛乳 | 牛肉 大豆 牛乳 ゼラチン 生クリーム | うどん 砂糖 油 ジャがいも ごま マヨネーズ | にんじん ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 赤ピーマン しょうが きゅうり | 385 | ねぎみそ おにぎり 牛乳 | みそ 牛乳 米 ごま油 ねぎ | 158 |
| 27 | 火 | 梅じゃこごはん・かつおのにんにく醤油かけ・なっとう和え 和風カレースープ・プリン | 大豆 かつお 納豆 ベーコン ジャこ | 米 砂糖 ジャがいも プリン ごま | こまつな にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく もやし ごぼう ねぎ だいこん | 373 | チーズ フランスパン 牛乳 | チーズ フランスパン | 233 |
| 28 | 水 | くおやつオレンジゼリー | | オレンジゼリー | | 46 | のり塩ポテト 牛乳 | 青のり 牛乳 油 ジャがいも オリーブ油 | 102 |
| | | ゆかりごはん・ピーマンの肉詰め・ちくわと野菜のあえ物 けんちん汁・ヨーグルト | 豚肉 牛肉 豆腐 だまご ちくわ 削り節 油揚げ 牛乳 ヨーグルト | 米 片栗粉 ハン粉 砂糖 ジャがいも こんにゃく 油 ごま油 | ゆかり ピーマン にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ | 382 | | | |
| 29 | 木 | ガーリックトースト・チキントマトスープ レーズンサラダ・ミルクゼリーの桃ジュレのせ | ベーコン 鶏肉 大豆 ゼラチン 寒天 牛乳 | フランスパン 砂糖 ジャがいも バター 油 | ハセリ にんじん トマト にんにく 玉ねぎ セロリー キューピー きゅうり 干しぶどう ちもジュース | 322 | 鮭おにぎり 牛乳 | さけ のり 牛乳 米 | 171 |
| 30 | 金 | ごはん・豚肉の塩こうじ焼き・じゃがいものそぼろ煮・豚汁・ブラム | 豚肉 生揚げ みそ | 米 塩こうじ 砂糖 ジャがいも さといも こんにゃく 油 ごま油 | さやいんげん ねぎ にんじん しょうが こんにゃく だいこん ブラム | 362 | ソーセージ マフィン 牛乳 | だまご ウィナー 牛乳 砂糖 ポットケーキ ミックス マヨネーズ バセリ | 180 |

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出してあります。

栄養士 成宮 諄美



2023年6月

2023年6月

献立紹介

| | | |
|----|---|---|
| 2 | 金 | 本日の『カジキのりチーズ包み揚げ』は、旬の魚の『カジキ』とりのりとチーズを春巻きの皮と一緒に包み、色よく揚げて作ります。『カジキ』はふんと呼ばれる剣のように長く鋭いあごが特徴の魚で、疲れた体を元気にしてくれたり病気を予防する効果のあるアミノ酸を多く含んでいます。また、骨や歯を強くするビタミンDも多く含んでいます。旬で栄養たっぷりな『カジキ』を味わって食べましょう。 |
| 13 | 火 | 本日の『えびとそら豆のクリームスパゲティ』は、なめらかなクリームソースに旬の『そらまめ』を加えて仕上げました。『そらまめ』はさやが上に向かって伸びるようにつくことから、「空を向いたまめ」が名前の由来になっています。体を元気にしてくれたり、おなかの調子を整えてくれます。旬でおいしい『そらまめ』をたくさん食べて、元気な体を作りましょう。 |
| 16 | 金 | 本日の『鯛のオニオンソース』は、焼いたサバに玉ねぎを茶色く甘くなるまでじっくり炒めたソースをかけます。サバにはビタミンDが多く含まれていて、他の栄養を体に吸収しやすくしてくれます。皮にも栄養がたくさんあるので食べてみてください。デザートは『あじさいゼリー』は、ぶどうゼリーとアセロラゼリーをコロコロに切ってあじさいに似せて盛り付けました。1年に1回の旬のデザートです、見た目も味も楽しんで食べてみてください。 |
| 19 | 月 | 本日は『まごはやさしい』給食です。まごはやさしいとは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。『ま』はまめ、『ご』はごまなどの種実種、『わ』はわかめなどの海藻類、『や』はやさい、『さ』はさかな、『し』はしいたけなどのきのこ類、『い』はいも類です。これらの食品をすべて使って作った給食が『まごはやさしい』給食です。今日の筑前煮は『や』にあたるやさいや、『い』にあたるいもなどが使われていて、鍋でじっくりと煮て作ります。たくさんの栄養が含まれていて味がしっかり染み込んでいます。味わって食べましょう。 |
| 22 | 木 | 本日はみんなが大好きな、『ドライカレー』です、お肉とさまざまな種類のやさいをじっくり炒めてやさしい味に仕上げました。やさいが苦手なおともだちもおいしくたくさんやさいが摂れるチャンスです！ごはんにたっぷりかけて食べて下さい。デザートは『メロン』です。メロンは5月から7月が旬で左右対称ですっきりとしたものが多いと言われています。甘くてみずみずしい『メロン』を味わって食べて下さい。 |
| 28 | 水 | 本日の『ピーマンの肉詰め』です。半分に切ったピーマンにお肉と炒めたやさいなどを混ぜた肉種を詰めて焼きます。ピーマンは6月から9月が旬の野菜でビタミンCやカロテンを多く含んでいて、病気になるのを防ぐ働きがあります。苦みが苦手なお友達もケチャップソースとお肉と一緒に頑張ってお食べてみてください。 |

歯と口の健康週間

食事は毎日を元気に過ごすためのエネルギーの源です。その食事をするためには歯を健康に保つことが大切です。例えば虫歯になってごはんが十分に噛めなかったりすると満足に消化が出来ず、体に吸収される栄養が少なくなってしまいます。毎日の歯磨きはもちろん、ご飯をよく噛んで食べることも虫歯の予防になります。6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。普段はあまり意識していないかもしれませんが、一口30回を目安によく噛んで食べてみてください。歯や噛むことの大切さを知り、健康な歯でおいしく楽しい食事をしましょう。



虫歯を防ぐ

よく噛んで食べると唾液腺が刺激されたくさん唾液が出ます。唾液には口内の食べかすや細菌を洗い流す作用があるため、歯をきれいに保つことが出来ます。



食べすぎ、早食いを防ぐ

満腹中枢は咀嚼することで刺激され、満腹を実感します。あまり噛まずに食事をするとう腹を感じられず多く食べてしまいます。食べ始めてから20分ほどで満腹を感じるの、食事は20分ほど時間をかけて食べてみましょう。



～噛むことのメリット～

胃腸の働きを助ける

よく噛まないとお腹が塊で胃腸に届き、消化に時間がかかってしまいます。また、唾液が分泌されることで、消化酵素の『アミラーゼ』が食べ物と混ざります。このアミラーゼが少ないとさらに消化に時間がかかってしまいます。



脳の働きが活発に

よく噛むと顎まわりの筋肉が動かされ、血液の循環が良くなります。そうすると脳に回る血液量も増え働きが活発になります。



NITOBEGOHANDAYORI

★NITOBEGOHAN RECIPE1★



たけのこごはん 5人分

- | | | | |
|-----|-------|---------|--------|
| ・米 | 2合 | ・油揚げ | 1枚 |
| ・出汁 | 350ml | ・たけのこ | 65g |
| | | ・塩 | 少々 |
| | | ・酒 | 小さじ1/2 |
| | | ・しょうゆ | 小さじ1 |
| | | ・みりん | 小さじ1/2 |
| | | ・さやえんどう | 3枚 |



- たけのこごはんの作り方**
- ②米を冷ました出汁で浸水させます。
 - ③油揚げは短冊切り、たけのこはいちょう切り、さやえんどうは斜めに細切りにします。
 - ④油揚げとたけのこをAの調味料でさっと煮て、浸水させたお米に入れていっしょに炊きます。
(薄口しょうゆに代えると色もきれいに炊き上がります)
 - ⑤切ったさやえんどうは下茹でしておきます。
 - ⑥ごはんが炊きあがったらさやえんどうをちらして完成です！

たけのこにはうま味成分でもあるグルタミン酸が含まれています。炊き込むことでうま味がぎゅっと詰まったごはんになります。ぜひお家で作ってみてください！



★NITOBEGOHAN RECIPE2★



ひじきごはん 5人分

- | | | | |
|----|-------|---------|------|
| ・米 | 2合 | ・鶏ひき肉 | 50g |
| ・水 | 350ml | ・ひじき | 4g |
| | | ・にんじん | 1/4本 |
| | | ・油揚げ | 1枚 |
| | | ・さやえんどう | 3枚 |
| | | ・しょうゆ | 小さじ2 |
| | | ・塩 | 少々 |
| | | ・酒 | 小さじ1 |
| | | ・砂糖 | 小さじ2 |



- ひじきごはんの作り方**
- ①お米を浸水させます。
 - ②ひじきを水につけ戻し、にんじん、油揚げは短冊切り、さやえんどうは斜めに細切りにします。
 - ③戻したひじきは水気を切ります。Aの調味料を鍋で温め、砂糖が溶けたら、鶏肉を入れそぼろ状にほぐします。そこにひじき、にんじん、油揚げを加えさっと煮て、浸水したお米に加えていっしょに炊き込みます。
(大豆や白滝も入れてみてもおいしいです！)
 - ④切ったさやえんどうは下茹でしておきます。
 - ⑤ごはんが炊き上がったたらさやえんどうをちらして完成です！

毎年6月は「食育月間」と国で定められています。食育とは、食の知識、大人になるための心と身体の基本になるものです。近年では、塾や習い事により家族そろって食事をすることが少なくなっているようです。ぜひ、今月は家族で食卓を囲み、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を増やしてみましょう。また日本は世界でも有数の長寿国ですが、食習慣の乱れなどにより生活習慣病の増加が問題になっています。「食」に興味を持ち、生涯にわたって健康で豊かな生活を送っていけるよう食べることについて考えてみましょう。



6月は食育月間



学園の取り組み

学園でも食育の取り組みをしています。子ども園では毎月19日には「まごわやさしい」献立を作っています。ほかにも郷土料理を献立に取り入れたり、学園で育てた野菜を給食で提供しています。食育以外でもレストランのスターシェフに考案していただいた献立をにとごはんに入れるなど、「食」に興味を持ってもらう取り組みをしています。

食育から学ぼう

- ・心と身体の健康を維持しよう
- ・食事の重要性や楽しさを理解しよう
- ・日本の食文化を理解し、伝えよう
- ・食べる人や作る人への感謝の心をもとう
- ・食べ物の選択や食事作りをしよう



SEE
3