

# NITOBEGOHAN

\*にとべごはん  
NITOBEGOHAN

6月の旬のやさいは  
『なす』と『とうがん』  
が登場します♪



## Pickup NEWS part\* 1

### 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14日（金）

時間：12：00～

場所：第2カフェテリア

人数：5人程

～過去の試食会の様子をご紹介～



LUNCH

# K O N D A T E



FISH



VEGETABLES



MEAT

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)
			青色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子を整える				
3	月	ごはん ホタテとほうれん草入り卵焼き 浦上そぼろ すまし汁 和風ミルクゼリー	たまご ほうだてがい 水蒸肉 豚肉 さつま揚げ だし昆布 豆腐 ちりめんじゃこ 寒天 ゼラチン牛乳	米 サラダ油 つきこん 砂糖 黒砂糖 片栗粉	ほうれんそう にんじん ごぼう もやし 干し椎茸 さやいんげん しめじ 糸あじ	350	ウィンナーチーズ 蒸しパン 牛乳	ホットケーキ ミックス 砂糖 有塩バター だし 牛乳 ウィナー プロセスチーズ	185
4	火	野菜の甘辛ごはん 白身魚のキノコあんかけ 肉じゃが 和風カレースープ グレープフルーツゼリー	ホキ 豚肉 ベーコン 寒天 ゼラチン	米 片栗粉 米油 しらす だし 砂糖 じゃが芋	ホールコーン なめこの茎だけ 万能ねぎ 玉葱 さやいんげん だいこん にんじん だいこん チンゲンツァイ ねぎ レモン グレープフルーツ	320	ガーリック トースト 牛乳	ソフトフランス 有塩バター 牛乳 パセリ	135
5	水	麦ごはん ピーマン肉詰め 竹輪と野菜の和え物 大根とじゃがいものみそ汁 すいか	豚肉 牛肉 豆腐 牛乳 たまご 竹輪 切り節 油揚げ みそ	米 押し麦 片栗粉 卵 サラダ油 砂糖 じゃが芋	ピーマン 玉葱 にんじん キャベツ もやし にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ すいか	352	焼きそば 牛乳	サラダ油 煮し中巻めん 豚肉 青のり 牛乳 にんじん 玉ねぎ キャベツ 葱	116
6	木	ごはん 太刀魚の梅しそかけ 野菜の生姜醤油かけ 野菜たっぷりスープ リンゴゼリー	たちお 削り節 豚肉 ゼラチン	米 小麦粉 サラダ油 砂糖	しそ カット梅 練り梅 こまつな もやし きゅうり しょうが にんじん だいたいの水 玉葱 りんご ジュース	334	野菜パンケーキ 牛乳	サラダ油 煮し中巻めん 豚肉 青のり 牛乳 にんじん 玉ねぎ キャベツ 葱	149
7	金	ピザトースト 押し麦のサラダ ホワイトシチュー オレンジゼリー	ベーコン ピザ用 チーズ 鶏肉 牛乳 生クリーム ゼラチン	食パン 有塩バター サラダ油 押し麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	玉葱 マッシュルーム 缶 青ピーマン にんじん きゅうり 赤ピーマン ホールコーン 玉葱 しめじ オレンジジュース	404	青のりと天かすのおにぎり 牛乳	米 焼きのり 天かす 牛乳	149
10	月	ごはん 竹輪の二色揚げ(はんぺん) お浸し 具だくさんのスープ パイナップル	焼き竹輪 煮のり たまご 削り節 乾わかめ 生揚げ	米 小麦粉 米油	こまつな しめじ もやし にんじん カット チンゲンツァイ しょうが ねぎ パイナップル	325	じゃがバター 牛乳	じゃがいも 有塩バター 牛乳	79
11	火	カルボナーラ フレンチサラダ ピーチゼリー 牛乳	ベーコン 牛乳 生クリーム ハルメザン チーズ ゼラチン 寒天 牛乳	スバゲッティ サラダ油 オリーブ油 有塩バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉葱 マッシュルーム 缶 パセリ キャベツ にんじん きゅうり ももジュース	392	おかかおにぎり 牛乳	米 削り節 焼きのり 牛乳	164
12	水	ごはん 鯉の竜田揚げ じゃがいものごまサラダ さやえんどうと豆腐のスープ レモンゼリー	かつお 豆腐 寒天 ゼラチン	米 片栗粉 米油 じゃがいも 菜油 砂糖 白ごま 練りごま 砂糖	だいこん 万能ねぎ きゅうり しょうが にんじん しいたけ さやえんどう レモン	321	チーストースト 牛乳	食パン 砂糖 七割用チーズ 牛乳	141
13	木	発芽玄米入りごはん 豚肉の塩こうじ焼き 筑前煮 さつま汁 キウイフルーツ	豚肉 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	米 玄米 塩麹 サラダ油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	にんじん ごぼう だし のこ水 しょうが さやいんげん 干し椎茸 だいこん ねぎ かりん粉	321	シリアルバー (おにぎり) 牛乳	コーンフレーク 有塩バター マッシュマロ 牛乳	139
14	金	梅じゃこごはん さわらの照り焼き 小松菜と油揚げのお浸し 豚汁 あじさいゼリー	じゃこ さわら 油揚げ 削り節 鶏肉 豆腐 みそ 寒天	米 小麦粉 サラダ油 砂糖 片栗粉 こまつな 砂糖	カット梅 こまつな もやし こしょう にんじん だいこん ねぎ ぶどうジュース アセロラジュース	339	のり塩ポテト 牛乳	じゃがいも オリーブ油 サラダ油 青のりの牛乳	94
17	月	<b>旬のやさしい なす</b> 麦ごはん マーボナーラ ラーパツァイ マンゴーゼリー 牛乳	豚肉 豆腐 ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 押し麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 こまつな 砂糖	しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 だし のこ水 なす ねぎ はくさい にんじん マンゴージュース	411	マーマレード ケーキ 牛乳	有塩バター 砂糖 ママレード たまご 牛乳 ママレード ジャム	204
18	火	ごはん 青のりコロッケ 野菜のゴマ醤油かけ けんちん汁 フルーツポンチ	豚肉 青のり たまご 油揚げ 豆腐	米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 白ごま 練りごま 砂糖	玉葱 こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ ミックスフルーツ 缶	345	桜えびの ぱりぱりピザ (おにぎり) 牛乳	きょうざの皮 マヨネーズ ピザ用チーズ くらえび 刻みのり 牛乳	109
19	水	<b>まごわやさしい給食</b> わかめごはん 鮭のゴマ焼き じゃがいもと白滝の煮物 五目汁 アセロラゼリー	炊き込みわかめ じゃこ 生さけ 豆腐 ゼラチン	米 白ごま 練りごま サラダ油 じゃがいも しらす だし 砂糖	しょうが さやいんげん にんじん だいこん 干し椎茸 だし のこ水 万能ねぎ アセロラジュース	315	ふかし芋 牛乳	さつまいも 牛乳	113
20	木	冷しゃぶうどん 五目きんぴら ヨーグルト 牛乳	豚肉 さつま揚げ ヨーグルト 牛乳	冷凍うどん サラダ油 砂糖 白ごま しょうが じゃがいも つきこん	しょうが キャベツ もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん さやいんげん	348	ゆかりおにぎり 牛乳	米 ゆかり 焼きのり 牛乳	152
21	金	<b>旬のやさしい とうがん</b> ごはん かじきのごまだれかけ 冬瓜の煮物 なすのみそ汁 水ようかん	めかじき 鶏肉 生揚げ みそ 寒天 あずき	米 片栗粉 砂糖 こまつな 砂糖 じゃがいも こまつな	しょうが ねぎ とうがん なす	315	ココアトースト 牛乳	食パン 有塩バター 砂糖 牛乳	136
24	月	発芽玄米入りごはん 鯖のみそチーズ焼き(鯖の味噌チーズ焼き) おかかポテト 青菜と豆腐のスープ メロン	まさほのみそ ピザ用チーズ 削り節 煮のり 豆腐	米 玄米 砂糖 じゃがいも 有塩バター 片栗粉	しょうが しいたけ チンゲンツァイ メロン	323	お好み焼き 牛乳	小麦粉 サラダ油 たまご さくらえび 削り節 煮のり 牛乳 キャベツ	126
25	火	<b>★野村シェフの献立★</b> 菜飯 はるさめの春巻き 野菜のゴマ酢和え たっぶり野菜のみそ汁 豆乳ゼリー	焼きのり だし昆布 油揚げ 豆腐 乾わかめ みそ 寒天 ゼラチン 豆乳	米 はるさめ 春巻き の皮 片栗粉 米油 練りごま 砂糖 黒砂糖	こまつな だし のこ水 煎りキャベツ きのこ だし にんじん しょうが チンゲンツァイ ヤングコーン もやし さやいんげん かな ねぎ	360	シュガーパン 牛乳	食パン 有塩バター 砂糖 牛乳	154
26	水	ごはん 厚揚げの肉みそかけ ひじきの煮物 鶏ごぼ汁 プリン	生揚げ 豚肉 みそ だしひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 サラダ油 こまつな 片栗粉 しらす だし 砂糖 プリン	にんにく しょうが だし のこ水 万能ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん	366	マッシュマロ クラッカーサンド (おにぎり) 牛乳	クラッカー マッシュマロ 牛乳	109
27	木	ミルクパン マカロニグラタン カラフルサラダ ミネストローネ カルピスかん	鶏肉 エビ 牛乳 ピザ用チーズ ベーコン 小麦粉 カルピス	ミルクパン サラダ油 マカロニ 有塩バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	玉葱 にんじん マッシュルーム 缶 赤ピーマン きゅうり にんにく セロリ トマト 缶 キャベツ パセリ	358	鮭おにぎり 牛乳	米 牛乳 焼きのり 牛乳	165
28	金	塩昆布ごはん ささみのかわり揚げ (鶏つくね) 大根の梅ドレサラダ せんべい汁 バインゼリー	塩昆布 たまご 煮のり 鶏肉 寒天 ゼラチン	米 玄米 小麦粉 しんじょう 米油 砂糖 サラダ油 南部せんべい 砂糖	だいこん にんじん きゅうり 練り梅 ごぼう ねぎ こまつな バインジュース	329	焼うどん 牛乳	こまつな 冷凍うどん サラダ油 豚肉 牛乳 玉ねぎ にんじん キャベツ	101

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。 栄養士 高橋 知世

※○は1歳の献立内容です。



# 2024年6月

## 献立紹介

水	5	今日は『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。緑が鮮やかなピーマンは6月から9月が旬の野菜です。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食べてみてください。
金	14	今日のデザートは『あじさいゼリー』です。ブドウとアセロラ、2種類のゼリーを作ります。ブドウは大きい四角、アセロラは小さい四角に切ります。ブドウゼリーを先にカップに入れて、上からアセロラゼリーを乗せると雨に濡れたアジサイのようにきらきらとしたゼリーの完成です。雨が多い天気ですが、あじさいゼリーを食べてさわやかな気持ちで過ごしましょう。
月	17	季節の野菜、『なす』の登場です。『なす』にはカリウムが多く含まれています。カリウムは体の中にある余計な水分や塩分を体外に出す働きがあります。汗をかき効果があるので、夏バテ症状の予防にもなります。また、ナスニンと呼ばれる栄養成分が豊富で、体の中の悪い成分を取り除いてくれる効果があります。今回は『マーボーなす』にしてみました。子ども園のマーボー豆腐はみじん切りにした、にんじん・しいたけ・たけのこ、ほかの野菜もたくさん入って、食材のうまみが合わさっています。ごはんにとっぴりかけて食べてみてください。
水	19	今日は『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』はごまなどの種実類、『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『鮭のゴマ焼き』は『さ』にあたるさかなと、『ご』に当たるごまが使われています。醤油味の味につけて、ごまを付けて焼きました。ごまの香ばしい香りと鮭の味がマッチしてとてもおいしいです。みなさん残さず食べましょう。
金	21	季節の野菜、『冬瓜』の登場です。『冬瓜』はふゆという漢字を使いますが、旬は夏です。食べる実の部分は柔らかい食感ですが、皮の部分は硬くて分厚いです。ですので夏に収穫し、適切に保存しておくことで冬までおいしく食べることができます。今回はひき肉と一緒に煮物にしました。とろとろに柔らかくなった冬瓜がひき肉のうまみを吸収し、噛むと口の中でうまみが広がります。よく噛んで食べてください。
火	25	今日は精進料理のレストラン、『shojin 宗胡』の野村シェフ考案のメニューです。精進料理とはお肉やお魚など動物性の食材を使わず、野菜や海藻など植物の食材だけで作られる料理です。「はるさめの春巻き」ははるさめを戻すときにだしを使うため、食べたときにうま味を感じることができます。「野菜のごま酢和え」はごまの香りとお酢のさっぱりとした味・香りが相性抜群です。「野菜たっぷりみそ汁」を作るときに使わなかった蕪の葉・茎の部分を使って作ります。食べ物を無駄にせず使い切る、というのも精進料理の大切な考え方です。「豆乳ゼリー」は豆乳にごまのペーストを入れることでコクのあるゼリーに仕上がりました。今日も食事に感謝していただきます。

## 歯と口の健康週間

歯って何本あるの？

6月4日～6月10日は『歯と口の健康週間』とされています。歯と口について知り、歯の病気を予防したり、健康を見直すための週間です。



こどもの歯は20本、大人は28本ほど歯が生えていると言われています。20本以上歯があると、食生活にほぼ満足することができると言われていて、80歳まで自分の歯を20本以上残すことを目標としている『8020運動』という施策もあります。

### 噛むことのメリット

みなさんはごはんを食べるとき、よく噛んで食べることを意識していますか？よく噛んで食べることで虫歯の予防になったり、体に栄養を吸収しやすく、たくさんのよい効果があります。1口30回を目安によく噛んで食べてみてください。

#### 虫歯を防ぐ

唾液は口内の食べかすや細菌を洗い流す作用があり、虫歯を防ぎます。

#### 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て血液の循環が良くなります。そうすることで、脳に回る血液量も増え、働きが活発になります。

#### 胃腸の働きを助ける

よく噛むと消化酵素の「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消化に時間がかかってしまいます。

### Point 1 歯と歯肉の境目に毛先をあてる

歯ブラシの毛先が歯肉にあたる感触を覚えましょう。慣れるまでは鏡を見て、確認しながら磨きます。

### Point 2 軽い力で磨く

歯ブラシの毛先が歯肉にあたる感触を覚えましょう。慣れるまでは鏡を見て、確認しながら磨きます。

### Point 3 基本のブラッシング法

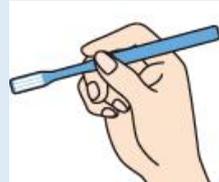
#### Point 1 歯ブラシは小刻みに動かす

「動かす」というよりは、ブラシの毛先を細かく「振動」させるイメージで、音を立てずに静かに磨きます。

ヘッドは小さめ。毛の硬さは歯肉の状態に合わせて、磨いても痛くない程度のもを選ぶ。

#### 歯ブラシの持ち方・選び方

軽い力で磨くためには、歯ブラシの持ち方も大切です。歯ブラシの柄の端のほうを鉛筆をつまむように軽く持ち、手首だけを使って小刻みに動かします。



# NITOBEGOHANDAYORI

## ★NITOBEGOHAN RECIPE1★



### あじさいゼリー 10人分

(アセロラゼリー) (ぶどうゼリー)

寒天 (粉末)	3g	寒天	5g
砂糖	20g	砂糖	30g
水	150cc	水	350cc
アセロラジュース	140cc	ぶどうジュース	100cc

アセロラゼリーは、作りやすいように多めの分量になっています。お好みの量をトッピングしてお楽しみください♪



### あじさいゼリーの作り方

- ①分量の水を入れた小鍋に寒天を入れ、火にかけてしっかり煮溶かします。
- ②別の鍋で砂糖とジュースを温めて、砂糖を溶かします。
- ③①に②を加えてよく混ぜます。粗熱が取れたらバットに流し入れて、1~2時間ほど冷やし固めて完成です。(同じ手順で2種類のゼリーを作ります。)

- ④ゼリーが固まったら、それぞれ1cmほどの四角形に切り切ります。
- ⑤カップにブドウゼリー、アセロラゼリーの順に盛り付けて完成です。



## ★NITOBEGOHAN RECIPE2★

### アジの南蛮漬け4人分

あじ	4切れ	玉ねぎ	70g
塩	1g	にんじん	20g
でんぷん	20g	酢	8g
薄力粉	20g	砂糖	15g
揚げ油	適量	しょうゆ	25g



アジがおいしい季節です♪

### アジの南蛮漬けの作り方

- 〈下準備〉  
アジに塩で下味をつけておきます。
- 〈南蛮たれ〉  
②玉ねぎを薄くスライス、にんじんはせん切りに切ります。  
③鍋にBの調味料を入れ火にかけます。  
④②の玉ねぎににんじんを入れ、全体がしんなりするまで煮ます。
- ⑥①のアジにAの粉を合わせたものをまぶして色よく揚げます。  
⑦⑤のたれにくぐらせて上に野菜をトッピングしたら完成です♪



## 6月は食育月間

毎年6月は『食育月間』と国で定められています。『食育』とは、生涯にわたって、心も体も健康に生活するために、改めて「食べること」について学び、その基礎をすることです。近年では、家族がそろって食事をする機会が少なくなっているようです。今月はぜひ家族で食卓を囲み、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。

### 学園の取り組み

学園でも毎月食育の取り組みをしています。子ども園では毎月19日に「まごわやさしい」献立を作っています。ほかにも今年度は、「旬の野菜」をテーマに食育を行ったり、学園で子どもたちが収穫した野菜を給食で提供しています。食育以外でも、子ども園、小学校、中学校の献立にレストランのスターシェフに考案していただいたメニューを取り入れるなど「食」に興味をもってもらえるような取り組みをしています。

### 6月に紹介する旬の野菜



なす

- 「なす」は子ども園→「マーボーなす」  
小中学校→「なすのみそ汁」
- 「とうがん」は子ども園→「とうがんの煮物」  
小中学校→「とうがんのスープ」  
で登場する予定です。お楽しみに♪

とうがん

