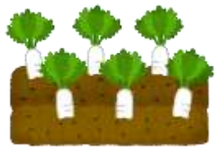
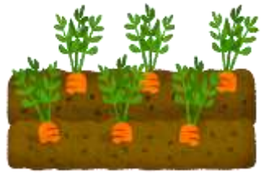


食の力
６月号



厳しい暑さで食欲がなくなってしまう、いわゆる夏バテ。その時に、体力回復の助けになってくれるのが、栄養豊富な夏野菜です。トマト、ナス、ピーマン、キュウリ、トウモロコシ、パプリカなど、どれも色鮮やかですね。その色、実は「リコピン（赤）」、「βカロテン（黄）」など、強い紫外線に負けない物質の色なのです。夏野菜のカラフルな色は、植物が強く生き抜く為の工夫の証なのです。その野菜をしっかり食べ、力を借りて、暑い夏をのりきりましょう。

5月上旬はその夏野菜の苗を植えるのに適した時期です。年長組さんが先日耕した畑に出かけました。

トマト、きゅうり、ズッキーニなど、年長組各クラスで3株ずつ植えました。ここ数年、猛暑や大雨など毎年様々な夏を経験していますが、ズッキーニの葉は、畝を覆うほど広がったり、キュウリは連日鈴なりにぶら下がったりするなど、幼稚園の夏野菜はたくましく生長しています。今年度も、交代で水をやりながら、観察を楽しんでいきたいと思います。

さて、「夏も近づく八十八夜♪」という歌をご存じでしょうか？『茶摘み』という唱歌です。この八十八夜とは、2月4日の立春から数えて88日目のこと。
霜がおりなくなって気候が温かくなり、茶摘みや、稲の種まき、夏野菜の苗植えに適した頃合いです。園の夏野菜も、その 88 日目頃にあたる 5 月上旬に植えました。
八十八夜に摘まれた新茶を飲むと、病気にならない、長生きするなど、縁起のよい言い伝えもあります。実際に、これ以降に摘まれる茶葉よりも、栄養が豊富で、旨味と渋み、苦みのバランスが優れています。ぜひ味わってみてください。

６月の献立

令和４年５月２３日（月）
あさひ幼稚園

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
1	水	鮭ご飯	ゆかり納豆・高野豆腐の煮物・味噌汁	発芽玄米・ｺﾞﾏ・こんにゃく・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・鮭ほぐし・納豆・高野・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ｷｬﾍﾞﾂ・人参・胡瓜・ゆかり・椎茸・いんげん・玉葱・ごぼう・青ねぎ	337	16.3	7.8	52.3	2.0
2	木	さつま芋ご飯	さけのオイル焼き・たくあん納豆・味噌汁	発芽玄米・薩摩芋・ｺﾞﾏ・ｵﾘｰﾌﾞ油	いりこ・塩昆布・鮭・納豆・味噌・だし削り・出し昆布	ｷｬﾍﾞﾂ・人参・ﾀｸｱﾝ・玉葱・太もやし・ごぼう・青ねぎ	355	21.2	7.3	52.5	2.0
3	金	わかめご飯	かぼちゃ納豆・切干大根の煮物・新たまスープ	発芽玄米・ｺﾞﾏ・黒砂糖・こめ油・じゃがいも・ごま油	いりこ・炊きこみﾜｶﾒ・納豆・木綿厚揚げ・出し昆布・だし削り	南瓜・切干大根・人参・椎茸・小松菜・新玉ねぎ・青ねぎ	357	12.5	9.9	56.5	2.0
6	月	人参ご飯	あじの照り焼き・ツナサラダ・味噌汁	発芽玄米・ｵﾘｰﾌﾞ油・黒砂糖・純米酢・里芋	いりこ・油あげ・あじ・ﾂﾅﾌﾚｰｸ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・ｺｰﾝ・玉葱・太もやし・青ねぎ	358	19.3	9.8	49.4	1.8
7	火	具沢山七穀うどん	春雨サラダ・ふかし芋	七穀うどん・里芋・春雨・ｺﾞﾏ・純米酢・黒砂糖・ごま油・薩摩芋	大豆ミンチ・油あげ・だし削り・出し昆布	玉葱・人参・椎茸・なめこ・青ねぎ・ｷｬﾍﾞﾂ・ﾄﾏﾄ・胡瓜	515	20.7	6.1	89.1	2.9
8	水	五目ご飯	麻婆豆腐・ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝｻﾗﾀﾞ・春雨スープ	発芽玄米・こんにゃく・黒砂糖・ごま油・片栗粉・純米酢・ｵﾘｰﾌﾞ油・春雨	いりこ・大豆ミンチ・油あげ・木綿豆腐・味噌・味噌・しらす干し・出し昆布・だし削り	人参・ｺｰﾝ・水煮ﾀｹﾉｺ・玉葱・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・ｷｬﾍﾞﾂ・白菜	376	13.6	12.0	54.8	2.4
9	木	もち麦ご飯	さばの甘辛たれ・梅納豆・味噌汁	もち麦・発芽玄米・黒砂糖・ｺﾞﾏ・里芋	いりこ・サバ・納豆・油あげ・味噌・出し昆布・だし削り	ｷｬﾍﾞﾂ・人参・刻み梅・玉葱・青ねぎ	377	20.1	12.5	49.7	1.2
10	金	たくあんご飯	ゆかり納豆・厚揚げのカレー炒め煮・すまし汁	発芽玄米・ｺﾞﾏ・じゃがいも・ｵﾘｰﾌﾞ油・黒砂糖・ｶﾚｰﾌﾚｰｸ・片栗粉	いりこ・かつお節・納豆・木綿厚揚げ・わかめ・出し昆布	ﾀｸｱﾝ・ｷｬﾍﾞﾂ・人参・胡瓜・ゆかり・玉葱・いんげん・しめじほぐし・・みつば	345	13.5	10.5	51.8	2.2
13	月	ゆかりご飯	鰆の葱焼き・フレンチサラダ・味噌汁	発芽玄米・こめ油・黒砂糖・純米酢・ｵﾘｰﾌﾞ油	いりこ・さわら・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・青ねぎ・ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・ｺｰﾝ・人参・玉葱・大根・ごぼう	347	17.1	10.5	47.9	1.7
14	火	ぶっかけうどん	さつまいもレモン煮・はりはり漬け	うどん・ｺﾞﾏ・黒砂糖・薩摩芋・ｺﾞﾏ・純米酢	油あげ・だし削り・出し昆布	大根・椎茸・人参・青ねぎ・ｼｮｳｶﾞ・ﾚﾓﾝ・切干大根・胡瓜	365	10.1	6.5	72.6	2.2
15	水	じゃこご飯	かぼちゃいとこ煮・たくあん納豆・夏野菜カレースープ	発芽玄米・ｺﾞﾏ・ｶﾚｰﾌﾚｰｸ	いりこ・ちりめん・ゆであずき・納豆・かつお節・大豆ミンチ	ｶﾎﾞﾁｬ・ｷｬﾍﾞﾂ・人参・ﾀｸｱﾝ・玉葱・ｺｰﾝ・茄子L・ﾄﾏﾄ水煮そーす・にんにく・ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗ	400	13.3	9.9	67.4	2.5
16	木	わかめご飯	さばの生姜しょうゆ焼き・和風ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ・味噌汁	発芽玄米・ｺﾞﾏ・黒砂糖・純米酢・ｵﾘｰﾌﾞ油・薩摩芋	いりこ・炊きこみﾜｶﾒ・サバ・塩昆布・削りぶし・わかめ・味噌・出し昆布・だし削り	生姜・ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・人参・ｺｰﾝ・玉葱・ごぼう・青ねぎ	360	18.0	12.8	46.6	1.7
17	金	ツナご飯	炒り卵の花・ﾈﾊﾞﾈﾊﾞ納豆・茄子の味噌汁	発芽玄米・薩摩芋・黒砂糖・長芋	いりこ・ﾂﾅﾌﾚｰｸ・おから・納豆・削りぶし・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ごぼう・人参・椎茸・枝豆・ｵｸﾗ・なめこ・茄子L・玉葱・青ねぎ	341	15.5	6.7	57.4	1.7
20	月	もち麦ご飯	あじ南蛮・コーン甘酢あえ・すまし汁	もち麦・発芽玄米・ｵﾘｰﾌﾞ油・純米酢・黒砂糖	いりこ・あじ・ﾂﾅﾌﾚｰｸ・わかめ・出し昆布	玉葱・ﾋﾟｰﾏﾝ・ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・人参・ｺｰﾝ・えのき・青ねぎ	333	18.1	7.6	49.4	2.0
21	火	味噌うどん	ﾉﾝｴｯｸﾞｻﾗﾀﾞ・じゃが芋ｵｲﾙ焼き	うどん・里芋・ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ・じゃがいも・ｵﾘｰﾌﾞ油	油あげ・備前味噌(無添加)・だし削り・出し昆布・つなふれーく・青のり粉	玉葱・椎茸・人参・大根・ごぼう・青ねぎ・ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜	366	11.8	19.1	52.1	2.0
22	水	梅ご飯	切干大根の炒め煮・かぼちゃ納豆・味噌汁	発芽玄米・ｺﾞﾏ・ごま油・黒砂糖・里芋	いりこ・木綿厚揚げ・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	刻み梅・切干大根・人参・椎茸・いんげん・南瓜・玉葱・なめこ・青ねぎ	350	12.7	8.5	58.2	1.5
23	木	ﾄｳﾓﾛｺｼご飯	さけの塩麹焼き・にんじん納豆・味噌汁	発芽玄米・ｵﾘｰﾌﾞ油・塩麹・黒砂糖・里芋	いりこ・塩昆布・鮭・しらす干し・納豆・わかめ・味噌・だし削り・出し昆布	ｺｰﾝ・人参・ｺｰﾝ・玉葱・青ねぎ	365	21.5	9.0	51.1	1.8
24	金	豆ご飯	ひじき五目炒煮・オクラ納豆・初夏の重ね煮汁	発芽玄米・じゃがいも・こんにゃく・こめ油・黒砂糖・長芋	いりこ・塩昆布・芽ﾋｼﾞｷ・あつあげ・だし削り・納豆・削りぶし・出し昆布・味噌	ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ・玉葱・人参・いんげん・ｵｸﾗ・なめこ・重ね煮（玉葱・人参・椎茸）・たけのこ・	359	15.8	9.1	57.9	1.9
27	月	ゆかりご飯	さばの生姜しょうゆ焼き・五色あえ・味噌汁	発芽玄米・ｺﾞﾏ・黒砂糖・純米酢	いりこ・サバ・豆腐・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・生姜・人参・太もやし・ほうれん草・ｺｰﾝ・ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱・青ねぎ	361	19.2	12.3	46.3	1.8
28	火	ﾜｶﾒうどん	コーンサラダ・さつま芋ふかし	うどん・里芋・純米酢・黒砂糖・薩摩芋	わかめ・油あげ・だし削り・出し昆布	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・ｺｰﾝ	340	10.4	7.9	62.9	2.2
29	水	いりこご飯	じゃがそぼろ・もやし納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・こめ油・黒砂糖	いりこ・大豆ミンチ・納豆・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・枝豆・胡瓜・太もやし・ゆかり・白菜・青ねぎ	342	12.8	8.7	57.3	1.6
30	木	枝豆ご飯	鰆の甘辛焼き・たくあん納豆・味噌汁	発芽玄米・ｵﾘｰﾌﾞ油・黒砂糖・ｺﾞﾏ	いりこ・塩昆布・さわら・納豆・かつお節・わかめ・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	枝豆・ｷｬﾍﾞﾂ・人参・ﾀｸｱﾝ・玉葱・青ねぎ	381	21.7	11.5	49.3	2.0