



令和7年度6月  
認定こども園  
あけぼの幼稚園 NO.3

アジサイが咲き始め、そろそろ梅雨の季節です。気温・湿度共に上がる季節を迎えます。じめじめとした天気が続くこともあり、体調を崩しやすく、食中毒に特に気を付けなくてはならない時期でもあります。食中毒対策や感染症予防の基本は「**手洗い**」です。石鹸を使って、きちんとした手洗いを食事前やトイレの後はもちろん、ご家庭でも習慣づけ、手はいつでも清潔な状態にしておきましょう。



### 食中毒の予防方法

食中毒は、食べ物や手などに付着した細菌やウイルスが体内に入ることによって発生します。衛生管理に注意することはもちろん、子ども達が下痢や嘔吐などで辛い思いをしないように、食中毒の三原則を確認・実践し、食中毒を起こさないように予防しましょう！

付けない	増やさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> <li>調理前・食事前は十分な手洗いを</li> <li>タオルや布巾も常に清潔に (漂白剤に漬けると消毒できる)</li> <li>清潔な食器や器具を使う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品はすぐに、冷蔵庫・冷凍庫へ</li> <li>冷蔵庫は詰め込みすぎない</li> <li>肉・魚は汁が漏れないように</li> <li>少しでも怪しいと思ったら捨てる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中心部まで加熱は十分に (特に肉類の加熱不足は危険)</li> <li>温め直しも加熱は十分に</li> <li>まな板や包丁は熱湯をかけて殺菌</li> </ul>



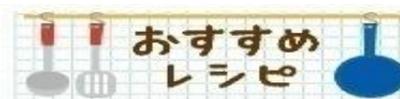
食育月間は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。また食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみてください。



### 食育ピクトグラム

食育の取組を子どもから大人まで誰にでも分かりやすく発信するために、農林水産省で作成されたものです。食育の取り組みの中から代表的な12項目を分かりやすい絵になっています。「食育ピクトグラム」を参考に取り組みやすい項目から食生活を振り返ってみましょう。

1 みんなで楽しく食べよう	2 朝ごはんを食べよう	3 バランスよく食べよう	4 太りすぎないやせすぎない	5 よくかんで食べよう	6 手を洗おう
7 災害にそなえよう	8 食べ残しをなくそう	9 産地を応援しよう	10 食・農の体験をしよう	11 和食文化を伝えよう	12 食育を推進しよう



おすすめレシピ  
ネバネバ食感が美味しく子ども達に大人気のメニューです！シンプルな味付けなので、オクラ本来の美味しさを味わうことができます！お家でのレシピにご活用ください！

### 金属中毒に注意！！

やかんや水筒等の金属製容器に酸性の飲み物(スポーツ飲料や乳酸菌飲料、果汁飲料等)を入れると、金属成分が溶け出すことがあります。頭痛・めまい・吐き気等、食中毒症状が現れる場合があります。使用前に、容器内部にキズやサビ、変色がないかを確認し長時間入れたままにしないようにしましょう。また、飲み物の種類にかかわらず、古いものは買い替えるなど取扱い説明書をよく確認し、正しく使用することが重要です。

### 6月4~10日は歯と口の健康週間

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛み砕くだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいあります。食事の時間が短かったり、急かしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。「カミカミだよ」「よく噛んで食べると美味しくなるよ」等と声掛けをしながらよく噛む習慣をつけましょう。

### これらが旬 オクラパワー

オクラは6~8月が旬の野菜で、収穫前には黄色い花が咲きます。オクラの粘り成分は、消化を助けて胃の調子を整えたり、たんぱく質の吸収を助けてくれる働きをします。オクラを買うときは、うぶ毛がびっしり生えていて、角のはっきりした物を選ぶとよいでしょう。うぶ毛は、塩を振りかけて板ずりをする事で口当たりがよくなります。切り口がかわいなお星様の形になっていることや、切るとネバネバするのを子どもと一緒に見て楽しんでよいですね★

### オクラのおかか和え

<材料 4人分>

- オクラ 400g
- 人参 80g
- えのき 50g
- かつお節 5g
- 醤油 大さじ1.5杯
- 砂糖 大さじ1.5杯

① 人参、えのきは、食べやすい大きさに切って茹でる。  
② オクラは、板ずりをし、茹でて薄切りにする。  
③ ボールに、材料を全て入れよく和える。

★量や調味料等は好みで調節してください★

# ゆめ こんだてひょう 6月

2日 (月)	・おかかご飯 ・味噌汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、かつお節 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、ねぎ ⇒春雨、キャベツ、人参、きゅうり、ごま油	
3日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・中華スープ ・麻婆豆腐	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、白ねぎ、ごま油 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍、白ねぎ 高野豆腐、生姜、ニンニク、ごま油	
4日 (水)	・そぼろ丼 ・味噌汁 ・黄桃	⇒発芽玄米、塩麴、高野豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、なめこ、油揚げ ⇒黄桃	
5日 (木)	・和風ピラフ ・味噌汁 ・ひじきとがんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒木綿豆腐、白菜、人参、えのき、しめじ、もやし、ねぎ ⇒ひじき、がんも、人参、玉ねぎ	
6日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・けんちん汁 ・いわしの梅煮 ・ブロッコリーのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、小松菜 ⇒いわし ⇒ブロッコリー、人参、かつお節	いわし ⇒除去
9日 (月)	・おこめん塩焼きそば ・えのきスープ ・バナナ	⇒おこめん、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、油揚げ、塩昆布、ごま油 ⇒えのき、コーン、チンゲン菜、ごま油 ⇒バナナ	
10日 (火)	・鮭ご飯 ・すまし汁 ・じゃがいものバランスサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、椎茸、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒じゃがいも、キャベツ、人参、ほうれん草、ごぼう ひじき、コーン、枝豆	
11日 (水)	・赤米ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、大根、えのき、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
12日 (木)	・お赤飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、もち米、塩麴、小豆、ごま塩 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、椎茸、絹厚揚げ	
13日 (金)	・雑穀ご飯 ・すまし汁 ・さばの塩焼き ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒人参、玉ねぎ、えのき、ちくわ、干し椎茸、チンゲン菜 ⇒さば ⇒ほうれん草、人参、もやし、ごま油	さば ⇒除去

16日 (月)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・味噌汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、椎茸、しめじ、えのき、油揚げ、塩昆布 ⇒木綿豆腐、大根、人参、玉ねぎ、わかめ、ねぎ ⇒金時豆	
17日 (火)	・わかめご飯 ・豆乳味噌汁 ・切干大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、椎茸、白ねぎ、豆乳 ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ	
18日 (水)	・ひじきご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ひじき ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース	
19日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・さわらの西京焼き ・オクラのおかか和え ・あじさいゼリー	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、えのき、大根、みつば ⇒さわら ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節 ⇒あじさいゼリー	さわら ⇒除去
20日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・きのこカレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、舞茸、油揚げ 生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、バナナ	
23日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・豆腐スープ ・黄桃	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、かつお節、青のり ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、干し椎茸、コーン ⇒黄桃	
24日 (火)	・ふりかけご飯 ・味噌汁 ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、かつお節、塩昆布、白いりごま ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、えのき、なめこ、わかめ、ねぎ ⇒人参、もやし、ツナ	
25日 (水)	・ちくわご飯 ・ポトフ風スープ ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ちくわ、人参、しめじ ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、椎茸、大根 ⇒がんも	
26日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・鮭の塩焼き ・キャベツとコーンの和え物	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、干し椎茸、小松菜 ⇒鮭 ⇒キャベツ、人参、きゅうり、コーン、ちくわ、油揚げ	鮭 ⇒除去
27日 (金)	・黒米ご飯 ・豆乳スープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒じゃがいも、玉ねぎ、コーン、しめじ、まめまーじゅ	
30日 (月)	・和風パスタ ・すまし汁 ・バナナ	⇒ライスパスタ、小松菜、しめじ、塩昆布、刻みのり、ごま油 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、わかめ、ねぎ ⇒バナナ	

- あけぼの幼稚園の給食は、だしは全ていりこ昆布で取っています。
- スプーン印がある日は、お家からスプーンを持って来てください。
- 食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
- アレルギー食材がでるお子様には、代替食・除去食を提供します。

## おしらせ

切干大根の煮物・切干大根のサラダで使用している“長崎県産 茹で干し大根”ですが、昨年の猛暑により大根の収穫ができず、今年中は商品がない状態です。代替品として“切り干し大根”を使用します。

## 6月19日(木)誕生会



6月の誕生会デザートはあじさいゼリーです！  
梅雨の季節におすすめの清涼感あふれるゼリーです。  
ブルーとピンクの食感が異なるゼリーを組み合わせ  
あじさいをイメージした季節感と遊び心あふれるデザートです！

