

月	火	水	木	金
	6月は食育月間! パリパリ、ポリポリ、コリコリ、シャキシャキ・・・噛んだ時のいろいろな音など食感が楽しめます。子どもたちは感性が豊かです。 食事の時に、音や食感を言葉で表してみるなど、まず、子どもたちが「食べる」ことに興味をもつことができるようにし、食事のマナーや好き嫌いなど、年齢に応じた取り組みをしていきたいと思えます。			かみかみの効果 ☆あごの発達を促進 ☆唾液分泌が増え、消化を促進 ☆脳を刺激し、活性化 ☆満腹中枢を刺激し、肥満予防
	3	4	5	6
スタミナ丼 鳥取県学校給食が発祥の人気メニューです。本園でも子どもたちに大人気です。鶏肉ミンチを生姜、ニンニクと炒め、砂糖、しょうゆで味付けし、ネギとごま油を加えます。これをひきわり納豆と混ぜ、ご飯にのせて完成です。		バナナきな粉 バナナを輪切りにし、甘いきな粉をかけていただきます。きな粉は大豆を炒って皮をむき、挽いた粉です。		かみかみライス かみごたえのある材料が入った混ぜごはんです。米、もち米を大豆、タケノコ、焼き豚、干椎茸、人参と一緒に炊き込みます。
10	11	12	13	14
茄子 インド原産の淡色野菜として世界中で栽培されています。果実は品種によって形や色が様々あり、紫、緑、白色もあります。	まごわやさしい ま：豆・豆類 ご：ごま・種実類 わ：わかめ・海藻類 や：やさい さ：さかな し：椎茸・きのこ類 い：いも・いも類 和の基本食材の語呂合わせです。	まごわやさしいメニュー ☆ご飯 ☆魚の南部焼き ☆じゃがいものきんぴら ☆豆腐とえのきの味噌汁	タコライス スパイシーに味付けしたひき肉とトマト、レタス、チーズをご飯にのせた沖縄県発祥の料理です。	
17	18	19	20	21
鶏ちゃん 岐阜県の郷土料理です。鶏肉を一口大にカットし、醤油、味噌ベースに、にんにく、生姜などで下味を付け、野菜と一緒に炒めます。	かみかみサラダ ごぼう、さきいかの入ったかみごたえのあるサラダです。さきいかを入れることで、旨味がアップします。	イカのレモン煮 愛知県西尾市のソウルフードです。ロールイカをカットし、衣をつけてフライにし、レモンをきかせた甘辛いたれをからませます。	ペイザンヌ 直訳すると「田舎風の…」。「お百姓さん」などの意味があり、フランス料理で野菜を1cm程度の正方形の薄切りにする切り方です。	
24	25	26	27	28
いんげん 野菜と豆類の栄養の特長を兼ね備えた緑黄色野菜です。	とうもろこし チンして手軽に食べられます。薄皮を1~2枚残し、さっと水をかけてラップにくるみ、レンジ(600W)で5~6分ででき上り。	大分県郷土料理の日 大分県はかつて米作りの適さない台地が多かったため、粉食文化があり、小麦粉を使った郷土料理、郷土菓子が浸透しています。	ビビンバ丼 たっぷりの野菜とお肉をご飯に混ぜていただく韓国料理です。	魚の味噌照り焼き 生姜、みりん、砂糖、酒、味噌を合わせてた調味料に魚を漬け込み、こんがり焼き上げます。