

2023年6月

Table with 3 columns: 火, 水, 木

予定献立表・幼児食【鶏卵アレルギー対応】



ハッピーちゃいりど保育園

Main menu table with columns for days of the week (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for meals (朝食, 昼食, 夕食), ingredients, and nutritional information.

6月に入り、梅雨の季節になりました。じめじめと蒸し暑い日や梅雨寒といわれるような日もあり、体調を崩しやすい時期です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしていく日が増えていきます。体調を崩さないように食事、運動、睡眠をしっかりとるように心がけましょう。日常生活でいろいろな食品を上手に組み合わせることが大切です。さらに、食中毒には特に気をつけなくてはならない時期でもあります。食中毒予防の基本は『手洗い』です。石けんを使ってきちんとした手洗いを食事前はもちろん、ご家庭でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。

今月のおすすめ食材—きゅうり

・旬 5〜8月
・多い栄養素 ビタミンC、カリウム、カロテン
「きゅうり」の語源は「黄瓜(きうり)」で、階段食でいる緑のものは、黄色く熟れる前の未熟果です。きゅうりの95%は水分で、ビタミンCやカリウムが含まれています。カリウムには利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果があります。サラダや酢の物など生で食べることが多いきゅうりですが、炒め物にすると違った食感が楽しめます。また、きゅうり自体が淡泊なので濃いめの味付けが良く合います。たくさん手に入った際には、ピクルス漬を作るのもおすすめです。



※卵アレルギー対応は卵不使用のものを使用しております。
※ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
※尚、天候等の都合により食材に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。