



6がつのきゅうしょくだより

2024. 6. 1 郷田保育所



日 曜	きゅうしょく	朝のおやつ (赤組さん)	おやつ3:00
1 土	うどんどうかい		
3 月	とうふのふんわりあげ やさいのきんぴら	ジャムサンド	ハンバーガー
4 火	しんじゃがのそぼろに かみかみサラダ	バナナ	ビビンバむすび
5 水	さけフライ くきわかめのサラダ	ミックスフルーツ	オムレット
6 木	やさいのやまとに ドレッシングあえ	おむすび	あんにんどうふ
7 金	タイピーエン きゅうりのすのもの	ゼリー	カルシウムおかき
8 土	やさそば スープ	バナナ	ももヨーグルト
10 月	ポークカレー ツナあえ	ジャムサンド	きりこんぶむすび
11 火	さかなのかばやき やさいスープ	ゼリー	じゃがいものおやき
12 水	はっぼうめん ちゅうかサラダ	きなこむすび	あじさいゼリー
13 木	とんかつ とうにゅうスープ	バナナ	おこめせんべい
14 金	チキンビーンズ せとうちさっぱりサラダ	おむすび	そらまめくんのケーキ
15 土	マーボーどうふ はるさめサラダ	ゼリー	きなこまめ
17 月	ぶたにくとやさいのみそいため バンバンジー	ジャムサンド	むしパン
18 火	さかなフライ じゃがいものにも	ココアパンケーキ	きなこフッキー
19 水	ちくぜんに わふうサラダ	バナナ	じゃこむすび
20 木	たんじょうかいメニュー	おむすび	キラキラゼリー
21 金	がんもどきのにも ししゃものてんぷら	バナナ	いもだんご
22 土	にくうどん きゃべつのすのもの	おむすび	ゼリー
24 月	ズッキーニとトマトの Pasta サラダ	ジャムサンド	きなこボール
25 火	さばのオーロラソース かきたまじる	パンケーキ	とうにゅうプリン
26 水	チンジャオロース こまつなのナムル	ジャムサンド	じゃがボンデケージョ
27 木	さかなフライ ぐだくさんのみそしる	おむすび	ホワイトポンチ
28 金	カレー (クッキング) サラダ	バナナ	オニオンブレッド
29 土	トマトスパゲティ マリネ	ゼリー	おむすび

*6月20日はお誕生会です。青、黄、桃組さんは箸だけ持ってきてください。

*毎日の給食には果物、おやつには牛乳またはお茶が付きます。

*暑い季節になりました。衛生上の問題から、給食の写真をキッズリーで配信させていただいて いますのでご了承ください。



多様な食文化・食習慣とは ～ハラールやベジタリアン、ヴィーガンについて～

近年、食事の場面で、ハラールやベジタリアン、ヴィーガンといった言葉をよく見聞きするようになりました。それらがどのような食事かを紹介します。

イスラム教の規範であるハラール

ハラールは、イスラム教（イスラーム）の宗教上の決まりで「許されているもの」を意味します。一方、禁止されたものや行為のことをハラームと呼びます。食事の代表的なハラームは、豚肉とアルコール飲料です。また、豚肉以外の動物性食品を食べる場合の決まりもあります。

植物性食品を中心に食べるベジタリアン

「ベジタリアン」は、ラテン語で、「健全な、新鮮な、活き活きた、元気のある」という意味を持つ「vegetus」に由来しています。ベジタリアンは「野菜だけを食べる人」と誤解されがちですが、一般的には、動物性食品を食べず、穀物、豆類、主日類、野菜、果物などの植物性食品を中心に食べる人と定義されます。その理由は、宗教の信条、動物愛護、環境保護、健康維持などです。ベジタリアンは実践の度合いも様々で、食べない食品などによって複数のスタイルに分類されています。例えば、動物由来のものは一切口にしないという、ストイックな基準が設けられているヴィーガンがあります。ヴィーガンはベジタリアンから派生した造語で「vegan」と書き、ベジタリアンの一つの形です。

国際化が進み多様性が求められる現代で、楽しい食事のひと時を過ごすには、異なる食文化や食習慣の基本をしっておくことは大切です。

参考文献：児童育成協会 こどもの栄養 2024 年 5 月号

26日の「じゃがボンデケージョ」のボンデケージョとは、ブラジルの公用語であるポルトガル語で、「チーズ（ケージョ）の「パン（ボン）」という意味です。このパンの最大の特徴は、キャッサバという植物のでんぷんであるタピオカ澱粉を使用していることです。

6月7日の給食「太平燕（タイピーエン）」は、中国福建省の郷土料理を日本風にアレンジした熊本県のご当地グルメで、春雨スープに、エビ・イカ・豚肉・白菜・タケノコ・キクラゲなどの五目炒めを合わせ、揚げ卵を添えたものです。

ゆっくりよく噛むことの大切さ

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。保育所でも、子どもたちが噛む習慣を無理なく身につけてくれるよう、サラダは、噛まなければ食べられない切り昆布を入れたり、野菜をスティック状にしたり、またフライの衣に米粉を混ぜて噛み応えのあるチキンカツやとんかつにするなどの工夫をしています。

今月のエネルギー、タンパク質、 塩分の目標量と平均使用量を お知らせします

	エネルギー kcal	タンパク g	塩分 g
3才以上児	573	22.8	1.3
目標量	574	23	1.6
3才未満児	544	21.5	1.4
目標量	475	19	1.5

