

給食だより

6月号

令和7年6月1日
株式会社食養の杜とやま

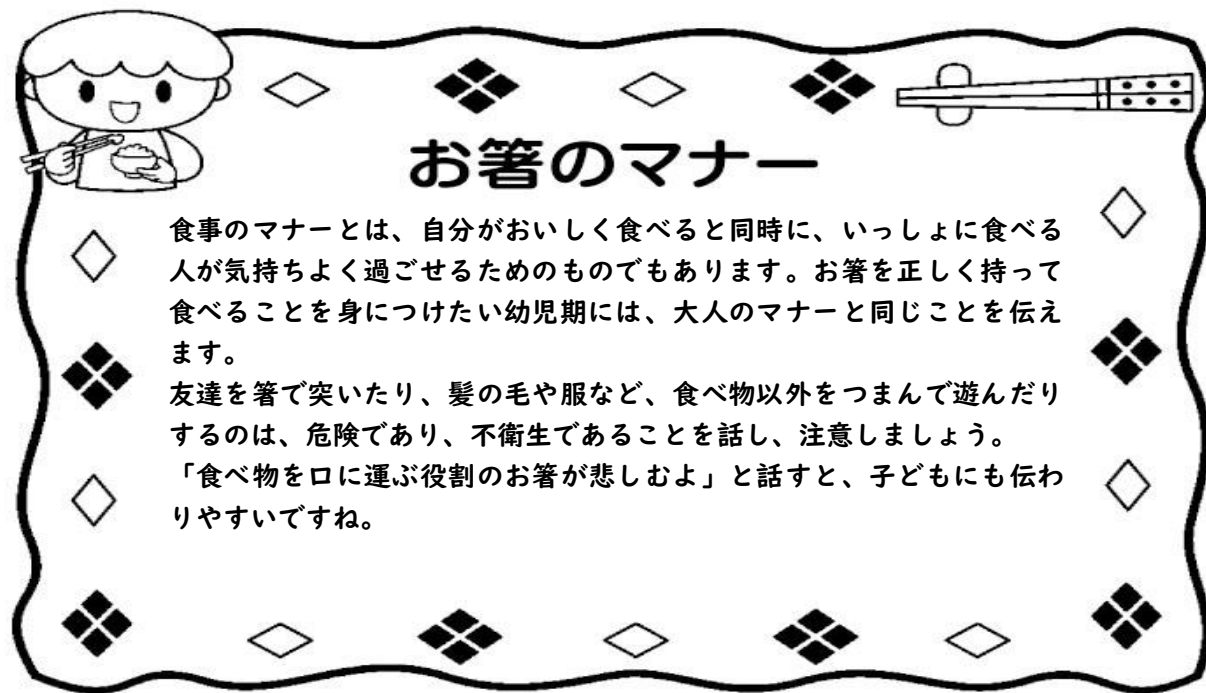
雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。

のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

さて、今月の目標は「お箸の持ち方を心がけましょう」です。幼少期の食事マナーは一生ものです。年齢に応じてできる、簡単な食事の習慣から少しずつ始めていきましょう。



今月の目標 《正しいお箸の持ち方を心がけましょう！》



献立紹介

(材料・4人分)

- ・豆腐...1/3丁
- ・大葉...2枚
- ・長なす...中2本
- ・庄内麩...10g
- ・煮干し...20g
- ・しょうゆ...大さじ2
- ・塩...小さじ1/2
- ・水...700cc

《八杯汁》

〈作り方〉

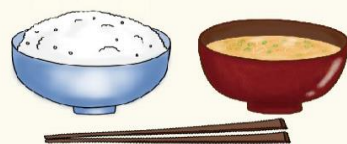
- ①大葉、長なすを千切りにして、なすは水にさらす。
- ②豆腐は細長く切る。麩を手で割る。
- ③煮干で取っただし汁に、なすを入れて煮る。
- ④なすに火が通ったら豆腐、麩を入れ、しょうゆ、塩で味付ける。大葉を入れて火を止める。



出典：山形県鶴岡市「つるおかうち御膳」ウェブサイトhttps://www.creative-tsuruoka.jp/ouchigozen/recipe_all/146.html

今月の郷土料理は山形県の「八杯汁」です。

名前の由来は「あまりの美味しさにもう一杯、もう一杯と八杯もおかわりしてしまうから」とも「1丁の豆腐で8杯分できるから」とも言われています。



今月の目標

正しいお箸の持ち方を心がけましょう！



6月の献立

毎月19日は食育の日です。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。
今月は20日に山形県名物の「八杯汁」を取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
2	月	白い風船・牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚の照り焼き・大学芋・キャベツのコーン和え	星食べよ・牛乳
3	火	ソフトサラダ・牛乳	★ 五分つきごはん・オムレツ・里芋のごま和え・小松菜のお浸し	ハッピーターン・お茶
4	水	おこさませんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・春雨煮・煮豆・ゆでブロッコリー	きなこ餅せんべい・牛乳
5	木	ハッピーターン・牛乳	★ 青じそご飯・タラのごま焼き・ひじき煮・梅肉和え	白い風船・牛乳
6	金	ビスコ・牛乳	★ カレーライス・福神漬け・菜果サラダ・一口ゼリー	ぱりんこ・牛乳
7	土	ソフトサラダ・牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ハーベストセサミ・ジュース
9	月	ボーロ・牛乳	★ 五分つきごはん・さわらの味噌焼き・キャベツのオリーブオイル和え・かぼちゃ煮	アンパンマンソフトせんべい・牛乳
10	火	雪の宿黒糖ミルク・牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のマーマレード焼・大根旨煮・三色和え	ハッピーターン・お茶
11	水	おこさませんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・麻婆豆腐風・こふき芋・小松菜の塩昆布和え	ソフトサラダ・牛乳
12	木	星食べよ・牛乳	★ ゆかりご飯・ホキの海苔焼き・切干大根煮・インゲンごま和え	マリービスケット・野菜ジュース
13	金	ぱりんこ・牛乳	★ 五分つきごはん・コロッケ・ほうれん草の浸し・豚汁・果物	ぼたぼた焼き・牛乳
14	土	白い風船・牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	ソフトサラダ・ジュース
16	月	カルシウム塩せんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・さつま芋甘露煮・キャベツのゆかり和え	ハーベストセサミ・牛乳
17	火	ソフトサラダ・牛乳	★ 五分つきごはん・ブリの照り焼き・かぼちゃサラダ・わかめの酢の物	きなこ餅せんべい・お茶
18	水	ぼたぼた焼き・牛乳	★ 五分つきごはん・豚生姜焼き・りんごサラダ・ピーマンの金平	雪の宿黒糖ミルク・牛乳
19	木	カルシウムせん・牛乳	★ わかめご飯・鮭の塩焼き・白和え・水菜のお浸し	白い風船・牛乳
20	金	きなこ餅せんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のから揚げ・小松菜のおかか和え・八杯汁・果物	アンパンマンソフトせんべい・牛乳
21	土	ぱりんこ・牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ハーベストセサミ・ジュース
23	月	サッポロポテトベジタブル・牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のカレー焼き・ひじきサラダ・なすの味噌和え	サラダ薄焼きせんべい・牛乳
24	火	白い風船・牛乳	★ 五分つきごはん・肉じゃが・ゆでブロッコリー・ツナサラダ	ソフトサラダ・お茶
25	水	おこさませんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・タラの磯辺揚げ・五目煮豆・ステーキきゅうり	ぱりんこ・牛乳
26	木	ベジたべる・牛乳	★ コーンご飯・豆腐チャンプルー・キャベツのごま和え・蒸しかまぼこ	雪の宿黒糖ミルク・豆乳
27	金	ソフトサラダ・牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚の塩こうじ焼き・高野豆腐含め煮・わかめの味噌汁・果物	ぼたぼた焼き・牛乳
28	土	ボーロ・牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	きなこ餅せんべい・ジュース
30	月	星食べよ・牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の海苔焼き・厚揚げ煮・カリフラワーの甘酢和え	ベジたべる・牛乳

★が主食です。