



## 6月 もぐもぐだより

調理員 小林・中村 R3. 6. 29

梅雨の時期は気温や湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。感染症や食中毒予防のためにも「手洗い・うがい」をきちんとし毎日を元気に過ごしましょう！



## < 3日 そら豆のさやだし >

すすめ組の子ども達がそら豆のさやだしに挑戦！たくさんのそら豆にびっくり！「赤ちゃんお豆だね」「これはお父さんお豆だよ」などの楽しい会話が聞こえてきました😊皮は硬かったようですが、上手にできました！  
特別に茹でたてを味見。「にが〜い」と言って苦手な子もいました💧みんなで頑張っってさやだしたそら豆は、すすめ組リクエストの「そら豆のスープ」で風味を感じながら味わいました😊



じーっと観察してみたよ！



ぱくっ！



ちいさいね♡



たくさんむけたよ〜！



そら豆いただきま〜す



## < 17日 誕生会 完全給食 >

今年も残念ながら「えんま市」が中止・・・。ということで、少しでもえんま市気分を味わってもらうために給食を屋台風にしてみました！子ども達は大喜びでたくさん食べてくれました😊えんま市気分は味わえたかな？  
30日にはおやつに「ぼっぼ焼き」が登場するのでお楽しみに〜！



### <メニュー>

- ・焼きおにぎり
- ・お好み焼き風卵焼き
- ・からあげ
- ・野菜の浅漬け
- ・具たくさん豚汁
- ・冷やしゼリー



## 探してみよう！『ま・ご・わ・や・さ・し・い』

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」は7品目の食材をまんべんなく取り入れて健康的な食生活を送るための合言葉です。昔から食べられてきた伝統的な食事はバランスよく栄養がとれるだけでなく、生活習慣病の予防にもなります。意識してとるようにしましょう！

### まめ

良質なたんぱく質が含まれています。

### ごま

ミネラルやビタミンEが豊富。

### わかめ 海藻類

ミネラルやビタミンKが豊富

### やさい

色々なビタミンやミネラルが含まれています。

### さかな

良質なたんぱく質が豊富。小魚にはカルシウムも。

### しいたけ きのこ類

ビタミンDが豊富。

### いも

食物繊維が整腸作用を助けます。ビタミンCが加熱により壊れにくいのが特徴です。