



6月の台所便り

縄瀬保育園
栄養士 宮田 里衣
令和4年6月8日

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 17日は弁当の日です。愛情たっぷりのお弁当をよろしくお願ひします

6月の献立		1・15・29(水)	2・16・30(木)	3・31(金)	4・18(土)	6・20(月)	7・21(火)				
豆腐ハンバーグ 磯辺粉ふき芋 人参の胡麻和え 玉ねぎの味噌汁	鶏肉のマーマレード焼き こんにゃくの味噌煮 野菜サラダ わかめのすまし汁	鯔の南蛮漬け 目玉焼き ひじきの佃煮 キャベツの味噌汁	ひじきご飯 豚汁	鶏肉の塩麴焼き 千切り大根の酢の物 じゃこピーマン なめこの味噌汁	魚の塩焼 ごぼうの胡麻よごし さっぱりポテトサラダ 青さの味噌汁	牛乳 蒸しパン	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 とうもろこし	お茶 おにぎり	ヨーグルト	お茶、おにぎり おしゃぶりこんにゃく
8・22(水)	9・23(木)	10・24(金)	11・25(土)	13・27(月)	14・28(火)						
揚げおかべ 人参しりしり 青梗菜のおかか和え かぼちゃのみそ汁	煮しめ きびなごから揚げ キャベツの香り漬け しめじの味噌汁	さつま揚げ 南瓜の甘煮 胡瓜と人参の昆布和え 油揚げの味噌汁	豚肉のみそ丼 もずくのすまし汁	じゃが芋のかき揚げ 高野豆腐の煮物 胡瓜のツナ和え もやしの味噌汁	鯖のみそ照り焼き アスパラの天ぷら 春雨サラダ かきたま汁	牛乳 きな粉ポテト	果物盛り合わせ 煮豆	牛乳 みたらし豆腐団子	牛乳 バナナ	牛乳ヨーグルトプリン	すいとん汁

4月号でみそ汁について紹介しましたが、忙しい毎日に味噌汁作って飲むのは難しいですね。忙しい毎日でも簡単に味噌汁を飲むことができる手軽なレシピを紹介します。

「親子でみそ玉作ってみませんか？」

野菜たっぷり冷凍味噌玉

材料(1食分)

- 味噌 大さじ1
- 乾燥わかめ 2g
- いりこの粉または鰹節 小さじ1

(小ねぎなら1本分、乾燥麩なら3~4個などお好みで具材を変えられます。)

※いろいろとお好みの具材を足しても美味しいです

- ボウルに材料を入れてスプーンを使ってしっかり混ぜる。
- 味噌といりこの粉(鰹節)が均等になるようにしっかり混ぜる
- 乾燥わかめを加えて混ぜる
- ラップで好きな形にして完成！！

*お仕事のお弁当と一緒に持って行ってもお風呂にお湯に溶かすだけで美味しい味噌汁が飲めますよ☆

☆朝ごはんを食べるメリット☆

- 体温を上昇させて頭が目覚める
脳が目覚めるようになる
- 体が目覚める
生活リズムがつき健康になる
- トイレに行く習慣がつく
便秘の予防、解消になる
- 免疫力をあげる
心も体も健康的で健やかになります

朝食習慣をつけるためにできる事

- 朝日を浴びて少しだけ体を動かす
- 前日からの生活を見直す
- 甘いもの食べ過ぎに気を付ける
- 便秘にならないように気を付ける

次回のおたよりで、朝食で手軽にとれる食品などを紹介しようとおもいます♪