



いよいよ運動会です。子どもたちは練習を頑張り、給食を食べる量が増えています。4月に給食のクリームシチューを作っていると、外遊びをしていた子どもが「じゃが芋の匂いがする！今日の給食はカレーかな！」と匂いから今日の給食を想像していました。子どもの嗅覚の鋭さに驚くと同時に、給食を楽しみにしている姿がなんとも嬉しくなりました。

☆食事摂取基準2025が発表されました

食事摂取基準とは、健康な個人または集団を対象として国民の健康の維持・増進、エネルギー・栄養素欠乏の予防、生活習慣病の予防、過剰摂取による健康障害の予防を目的とし、栄養素の摂取の基準を示すものです。5年に1回改訂され、厚生労働省から発表されています。2025年度版も子どもに関しては大きな変更はありませんでした。大きな変更としては、日本人女性の鉄摂取量への考え方です。食事摂取基準には、「日本人女性における鉄欠乏の最大の要因は、月経に伴う鉄損失であって鉄摂取量とは関連がない」という報告もあり、必要量を超えて鉄を摂取しても貧血の予防には繋がらないと考えられる。推奨量を大きく超える鉄の摂取は、貧血の治療等を目的とした場合を除き、控えるべきであると記載されました。貧血を心配し、手軽に鉄を補給できるサプリメントなどを摂取している女性も多いかと思います。しかし、個人の判断で鉄サプリメントを摂取するのではなく、医師に相談しましょう。

☆6月の行事食

6月の代表的な花といえば「あじさい」を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。そこで園では、26日（木）に「あじさい寒天」を提供します。カルピスゼリーの上にぶどう味とりんご味のキラキラ輝く角切り寒天をトッピングし、あじさいを表現します。また、6月30日（月）は、ちょうど1年の半分にあたります。この日京都では、半年の罪やけがれをはらい、残りの半年の無病息災を祈願する神事「夏越祓（なつごしのはらえ）」が行われます。この「夏越祓」に用いられるのが和菓子の「水無月」です。水無月は白のうしろ生地に小豆をのせ、三角形の形をしています。小豆には邪気はらいの意味があり、三角形には暑気（しよき：夏の暑さ）をはらう氷を表しているといわれます。園でも6月30日に提供します。園の子どもたちが残りの半年も元気に楽しく過ごしてくれることを願っています。

☆5月16日（金）はきく組クッキング保育でした

きく組は、5月16日（金）にクッキング保育を行いました。「ゼリーを泳ぐこいのぼりピザトースト・フルーツパン」を作りました。朝、きく組のこどもたちに会って「今日はクッキング！！」ととても楽しみにしていたようです。クッキングでは、子どもたちと一緒に10数えながらゼリーを作りました。ゼリー液にぶどうジュースを入れ、ぶどうゼリーに変化したのを見て、「固まった！」と教えてくれました。ナイフを使ってピザトーストの魚肉ソーセージとフルーツパンのパナナを上手に切ることができました。子どもたちは自分の思い描くこいのぼりを作れたようです。右が完成した写真です。

日(曜日)	お給食	おやつ
2日(月)	魚のねぎみそ焼き(卵・魚)・きゅうりとわかめの酢の物・けんちん汁	キャラメルポップコーン
○3日(火)	高野豆腐の含め煮・蓮根チップス・フルーツ	ぶどうゼリー
4日(水)	煮魚(魚)・ピーナッツ和え・ミネストローネ(卵)	フルーツ
○5日(木)	カレーライス・マカロニサラダ(卵・魚)・チーズ	カラフルアイス
6日(金)	焼き魚(魚)・昆布和え・みそ汁	メロンパントースト
7日(土)	運動会	
9日(月)	チャプチェ・ほうれん草の磯和え・もずくのかきたま汁(卵)	甘食(卵)
○10日(火)	麻婆豆腐・春雨サラダ(卵)・フルーツ	わらびもち風ゼリー
○11日(水)	魚のオーロラソース焼き(卵・魚)・ひじきのマリネ(魚)・イタリアンスープ(卵)	フルーツヨーグルト
12日(木)	鶏肉の香味焼き・中華もやしサラダ(卵・魚)・ニラ玉スープ(卵)	かみなり揚げ
○13日(金)	ジャーマンオムレツ(卵)・もやしのごま和え・切干大根スープ(卵)	マヨネーズトースト(卵)
14日(土)	クロワッサン(卵)・牛乳・マヨネーズフィッシュ(卵・魚)・コンソメスープ・フルーツ	おかし(卵)
16日(月)	豚肉と春雨の炒め煮・コーンとわかめの酢の物・玉子スープ(卵)	パウンドケーキ(卵)
○17日(火)	ポークビーンズ・ツナサラダ(卵・魚)・チーズ	フルーツ
18日(水)	さばのみそ煮(魚)・パンサンデー(卵)・もずくスープ(卵・魚)	型抜きクッキー
○19日(木)	コーンフレークチキン(卵)・キャベツと油揚げのゴマ和え(卵)・ポトフ	ココアアイス
○20日(金)	パンプキンのクリーム煮・ごまドレサラダ(卵・魚)・フルーツ	大学トースト
21日(土)	肉うどん・さといもの煮つけ・フルーツ	おかし(卵)
23日(月)	白身魚のクリームコーン焼き(卵・魚)・ひじきサラダ(卵)・スパゲティスープ(卵)	チョコチップパウンドケーキ(卵)
24日(火)	肉じゃが・のりしめ・フルーツ	ジャムサンド
25日(水)	豚肉のしょうが焼き・和風和え(魚)・かきたま汁(卵・魚)	きなこバナナ
○26日(木)	焼き魚(魚)・胡瓜ともやしのナムル(卵)・さといものみそ汁	あじさい寒天
○27日(金)	八宝菜(魚)・ねばねば納豆(卵・魚)・のり塩ポテト	市松模様クッキー
28日(土)	坦々豆乳そうめん・かぼちゃの甘煮・フルーツ	おかし
○30日(月)	白身魚のフライ(魚)・キャベツの中華風サラダ(卵)・じゃが芋のみそ汁	水無月



★3時のおやつ時の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。
★献立表の黄色マーカーは魚と卵のアレルゲン表示です。アレルギー児は、除去食または代替食で対応しております。

○の付いている日はスプーンをお願いします。