



清水台幼稚園  
小規模保育 つぼみ

平成28年

# 食育通信

あっという間に春が過ぎ去り、  
季節は梅雨に移り変わろうとしています。

この季節は気温の差が激しいので、  
体調管理に気をつけましょう。

だんだんと給食にも慣れてきたのか4月に比べてたくさん  
食べてくれるようになりました！



## 6月30日は水無月を食べよう！！！！

なぜ6月30日に水無月を食べるのか？

水無月を食べる慣わしは、「夏越祓(なごしのはらえ)」または「水無月祓(みなづきのはらえ)」と呼ばれる神事で、1年の半分が過ぎる6月30日に、穢れを払い、残り半年の厄除けを祈願します。

昔の6月頃は水も干上がる真夏にあたります。

この時季に冬に氷室に保存されていた氷を取り出し、宮中へ献上する行事があり、この氷の欠片に見立てたのが、水無月だという説があります。



水無月に小豆が使われるのには古くから日本では、「小豆には悪魔を払う力がある」と信じられていたため、そのようになったのです。

また、小豆にはポリフェノールや食物繊維が豊富なので、体にもいいですね。



### 今月の予定平均摂取量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	カリウム
447kcal	17.1g	15.2g	93mg	1.9mg	140ug	0.24mg	0.21mg	28mg	3.4g	1.8g	567mg
456kcal	16.6g	14.5g	258mg	1.5mg	150ug	0.24mg	0.30mg	22mg	2.9g	1.6g	605mg

←清水台幼稚園  
←小規模保育 つぼみ(おやつ含む)

6月30日は水無月にちなんで幼稚園では手作り水ようかんを献立に取り入れました。

### 5月2日の”子供の日メニュー”



今年から取り入れた行事食のデザートですが、好き嫌いがわかれたようです。次は七夕です！お楽しみに♪



### 今月の世界の料理は？



### 韓国料理

- ・ビビンバ
- ・チヂミ
- ・わかめスープ
- ・トッポギのきな粉かけ



バスの先生がたけのこを掘ってくれました。立派なたけのこを給食の中に取り入れました！

### 5/6 たけのこごはん



### 5/2 たけのこサラダ



5/27にたけのこの天ぷらを取り入れます！お楽しみに！

