

2025年度

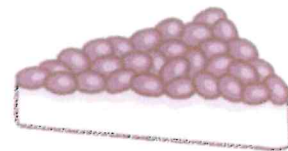


5月31日の保育参加はいかがでしたか？園での子どもたちの元気
いっぱいな様子が見られたかと思ひます。

梅雨の季節がやってきました。蒸し暑さで食欲を落とさないように
バランスのよい食事や睡眠をしっかりととりましよう。



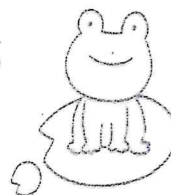
みなづき 水無月（6月30日）



一年の半分にあたる6月30日。京都では「夏越の祓」が
行われ、残り半分为無事元気に過ごせるように「水無月」を
食べます。

水無月とは白いうろろの上に甘納豆をのせ、三角に切ったもの。
四角に作り、三角になるよう半分に切って一年の半分を表し、
甘納豆の赤色には厄除けの意味があるといわれています。

6月30日のおやつに「水無月」を食べます。



やさい 野菜類 緑黄色野菜、 淡色野菜	まごわやさしい 栄養バランスの合言葉
さかな 魚介類 魚、骨ごと食べる 小魚、えび など	まめ 豆類・豆製品 大豆、小豆、 豆腐、納豆 など
しいたけ きのこ類 椎茸、しめじ えのき など	ごま 種実類 ごま
いも いも類 じゃがいも、 さつまいも さといも など	わかめ 海藻類 わかめ、ひじき こんぶ など

「まごわやさしい」とは、和の食材の頭文字を合わせた合言葉。
この7品目を食事に取り入れることで栄養バランスの良い食生活が
送れるといわれています。
6月の給食から「まごわやさしい」献立が登場します。お楽しみに！