

6月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
	1 ジャムサンド (牛乳)	2 お好み焼き (牛乳)	3 オレンジゼリー (牛乳)	4 大学芋 (牛乳)
7 しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	8 きな粉ドーナツ (牛乳)	9 おにぎり (牛乳)	10 さつま芋蒸しパン (牛乳)	11 ぐりとぐらの カステラ (牛乳)
14 お焼き (牛乳)	15 スイートポテト (牛乳)	16 たこ焼き (牛乳)	17 ラスク (牛乳)	18 わらび餅 (牛乳)
21 みたらし団子 (牛乳)	22 ちぢみ (牛乳)	23 焼きいも (牛乳)	24 クッキー (牛乳)	25 ポップコーン (牛乳)
28 フライドポテト (牛乳)	29 カルピスゼリー (牛乳)	30 ピザ (牛乳)		

カミカミ習慣

カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の献立にはオレンジ・ニラ・梅などを入れました。
ニラはにんにくと同じユリ科でねぎの一種。昔からスタミナのつく野菜として扱われてきました。ビタミンA・B・Eが豊富で特徴的なのは臭気成分のアリシンを含んでいることです。アリシンはにんにくにも含まれていますのでニラがスタミナのつく野菜といわれているのです。

栄養士 水田 清美



今月の献立にも入れたニラを使って免疫力アップする料理を紹介しします。是非、ご家庭で取り入れてみて下さい。
栄養・休養をしっかりとって免疫力アップして病気に負けない身体づくりをしましょう!

にらと一緒に食べると慈養強壮効果のある食品

豚肉・レバー・うなぎ・ハム・大豆・たらこ・かつお
玄米ご飯・果実類

にらとたらこの卵焼き 2人分

材料

ニラ……1/2束
たらこ…1/4腹
卵……3個
塩……少々
油……適量

作り方

- ① ニラは食べやすい大きさに切る。
- ② たらこは薄皮をとり中身をしごき出す。
- ③ ボウルに卵を溶き①②塩を入れ混ぜる。
- ④ フライパンに油を入れ焼く。

万能ニラたれ

材料

ニラ……1束
しょうゆ…90ml
酒・みりん……各30ml
ごま油……大さじ2
おろしにんにく……小さじ1

作り方

- ① ニラをみじん切りにし調味料を入れる。
- ② 冷蔵庫で半日ほど寝かす。

豚肉を焼いてニラダレをかけても美味しいですよ。大人の好みにする場合はコチジャンや唐辛子を入れても美味しいです。