

6月栄養だより

ヘルスケアフードの明日を考える
日清医療食品株式会社

雨の季節になってきました。
気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。
喉が渴いた時だけでなく、こまめに水分補給をしましょう。

むし歯に注意しましょう！

6月4日～10日は
歯と口の健康習慣です。
歯の主な構成成分はカルシウムです。
カルシウムの多い食品を食べて、
歯を強くしましょう！

☆カルシウムの多い食べ物☆



カルシウムは
牛乳・乳製品や
小魚、青菜などに
多く含まれて
います☆

☆こどもの日メニューを提供しました☆



コーンのバター醤油ごはん
コンソメスープ
こいのぼりナゲット
ミニナポリタン
ブロッコリーサラダ
バナナ



離乳食も
こいのぼり風に

おやつ
かしわもち風蒸しパン
中身にはあんこが☆☆



給食の人気メニュー ご紹介



◆野菜の納豆和え◆

<材料> (幼児4人分)

ほうれん草 ½束
人参 ¼本
小粒納豆 40g × 2パック
醤油 小さじ2
かつおぶし ひとつまみ

<作り方>

①ほうれん草は茹でて冷水にさらし水分をしぼって、5cm程度の食べやすい長さに切る。
②人参は皮をむき、5cm程度の長さの千切りにし柔らかく茹で、冷水で冷まして水切りする。
③①と②、納豆、かつおぶしをボウルに入れ軽く混ぜ合わせ、醤油で味を整える。

納豆のタレを味付けに
使っても◎
その場合は味を見ながら
醤油を小さじ1/2～1程度に
すると良いです！