

子ども達も新しい環境にすっかり慣れ 毎日の活動を友達と一緒に楽しんでいます。

2歳児以上のクラスでは 畑で「夏野菜」を栽培して育てています。

小さいクラスのお友達も毎日水やりを頑張っている中で、「大きくなったね。」と野菜の苗の成長を喜ぶ声も...。

最後は収穫して食べるという大きな楽しみが待っています。皆で分かちあう喜びを、これからも大切にしていきたいですね。

園長 松村明子

多用される乳化剤 新たに判明した腸内細菌への影響

※「食べ物通信」より引用

水と油のような、本来混じり合わないものの境界線で働いて、均一な状態を作る作用を持つものを乳化剤といいます。

乳化剤はあらゆる加工食品に使用されており、以前から安全性が高いと考えられてきましたが、

近年、腸内細菌への影響などが明らかにされています。

●加工食品に欠かせない界面活性剤の役割

乳化剤は、食品成分の境界面の性質を変える作用があります。

グリセリン脂肪酸エステル、ショ糖脂肪酸エステル、レシチン...一般的に食品の場合は「乳化剤」と表記しますが、

洗剤や化粧品の場合は「界面活性剤」と表示されます。

界面活性剤は洗剤の主成分ですから、乳化剤＝洗剤を食べていると考ええると、あまりいい気分ではありません。

ただし、レシチンは大豆や卵黄から抽出されている天然の乳化剤であり、安全性は高いとされています。

●腸脳相関によって不安やうつ症状も

乳化剤は腸内フローラを変化させ、炎症を引き起こし、腸内細菌に悪影響を与え、

不安症を増大させるという報告がなされました。

つまり腸内環境が悪化することで脳に影響を与え、不安障害および社会的行動に影響を及ぼすということです。

安全性が高いとされていたにも関わらず、

人工甘味料のように腸にダメージを与える添加物であったことは、重く受け止めなければなりません。



◎乳化剤不使用の表示の商品を選んで

チョコレートでは、原材料に乳化剤の表示があるものについて、

「乳化剤（大豆由来）」という表示のものを選ぶようにしましょう。

できれば「乳化剤不使用」「レシチン」表記のものをおすすめします。

乳化剤自体を避けることが理想ですが、添加物使用が主流になっている現代では難しい場合が多いため、

乳化剤の「質」を見極めて商品を選ぶことが求められます。



ひじきサラダ

のレシピ

(乾) ひじき	10g
胡瓜	1本
キャベツ	1/6玉
人参	1/2本
ハム	1p
すりごま	大さじ1
砂糖	大さじ1
濃口醤油	大さじ1と1/2
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1

- ①ひじきは浸水後、茹でます。
- ②胡瓜、人参、キャベツは千切りにし、塩もみします。
- ③ハムは細切りにします。
- ④野菜の水気を絞り、すべての食材をボウルにまとめます。
- ⑤④をドレッシングで和えます。

できあがり♪

ゆで大豆や蒸し鶏を
いれると、ボリューム
満点サラダに!

2026年度 6月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
		赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1月	◆麦御飯◎インディアンフィッシュ★うの花サラダ●すまし汁	鰯、おから、わかめ、いりこ(だし)、ハム	白米、麦、砂糖、米粉、片栗粉、油、マヨネーズ	トマト缶、人参、玉葱、胡瓜、玉葱、えのき	◎カレー粉、ケチャップ、ソース★薄口、酢、塩こしょう●薄口、塩	のりおにぎり	お菓子
2火	◆そぼろ御飯◎かみかみサラダ★牛乳	鶏肉、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、玄米、砂糖、ごま	こんにゃく、ごぼう、胡瓜、人参、キャベツ	◆味噌、醤油、みりん、酒◎薄口、酢	米粉クッキー(プレーン)	果物
3水	◆きび御飯◎鶏のチーズパン焼き★ひじき煮●味噌汁	鶏肉、粉チーズ、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、パン粉、油	こんにゃく、干し椎茸、人参、玉葱、南瓜、葱	◎塩こしょう★醤油、みりん●味噌	みかんゼリーお菓子	ふかし芋
4木	◆麦御飯◎肉じゃが★もやしの胡麻和え●田作り	豚肉、いりこ、かつお節(だし)	白米、麦、砂糖、じゃが芋、ごま	人参、玉葱、こんにゃく、もやし、胡瓜	◎醤油、みりん★薄口●醤油、酒	バナナケーキ	人参グラッセ
5金	◆炒り玄米御飯◎鮭の塩焼き★きんぴらごぼう●味噌汁	鮭、ちくわ、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、ごま	ごぼう、人参、こんにゃく、玉葱	◎塩★醤油●味噌	焼きそば	粉ふき芋
6土	◆ミートソーススパゲッティー◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	スパゲッティー麺、コーン、油、砂糖、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	お菓子
8月	◆きび御飯◎麻婆豆腐★伴三絲●いりこ	鶏肉、豆腐、いりこ、ハム	白米、もちきび、砂糖、片栗粉、ごま油、春雨	葱、生姜、にんにく、干し椎茸、キャベツ、人参	◎味噌、オイスターソース、醤油、みりん★薄口、酢	ジャムサンド	お菓子
9火	◆麦御飯◎鶏肉の照り焼き★チョレギサラダ●味噌汁	鶏肉、厚揚げ、のり、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、ごま、ごま油	胡瓜、水菜、レタス、しめじ、玉葱	◎醤油、みりん★醤油、酢●味噌	ゆかりおにぎり	果物
10水	◆チキンライス◎青のりポテト★ヨーグルト	鶏肉、青のり、ヨーグルト	白米、砂糖、じゃが芋	人参、玉葱	◆ケチャップ、コンソメ◎塩	蒸し饅頭	ふかし芋
11木	◆炒り玄米御飯◎鯖のフライ★切干大根の煮物●味噌汁	鯖、高野豆腐、いりこ(だし)、あげ	白米、玄米、砂糖、米粉、じゃが芋	切干大根、人参、こんにゃく、干し椎茸、玉葱、葱	◎塩、ソース	黒糖きな粉蒸しパン	人参グラッセ
12金	◆麦御飯◎豚の生姜焼き★もやしのナムル●果物	豚肉	白米、麦、ごま油、砂糖	玉葱、キャベツ、人参、生姜、もやし、胡瓜、バナナ	◎醤油、みりん★薄口●醤油、酒	米粉クッキー(ココア)	粉ふき芋
13土	◆うどん◎キャベツの胡麻和え★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト、かつお節(だし)、わかめ	うどん麺、ジャム、砂糖、ごま	干し椎茸、キャベツ、人参、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎薄口	お菓子	お菓子
15月	◆麦御飯◎鮭のマーマレード焼き★マカロニサラダ●味噌汁	鮭、ハム、卵、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、マーマレード、マカロニ、マヨネーズ、コーン	胡瓜、玉葱、えのき	◎醤油★塩こしょう●味噌	塩おにぎり漬物	お菓子
16火	◆カレーライス◎海藻サラダ★牛乳	鶏肉、わかめ、牛乳	白米、玄米、じゃが芋、カレールウ、油、砂糖	にんにく、人参、玉葱、レタス、胡瓜	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	レーズンケーキ	果物
17水	◆きび御飯◎ひじきハンバーグ★ナポリタン●味噌汁	鶏肉、豆腐、ひじき、ウィンナー、あげ、いりこ(だし)	白米、もちきび、片栗粉、スパゲッティー麺、じゃが芋	人参、玉葱、葱	◎醤油、みりん、酒、塩★ケチャップ、塩こしょう●味噌	ミルク蒸しパン	粉ふき芋
18木	◆炒り玄米御飯◎タイビーエン★胡瓜の酢の物●田作り	豚肉、わかめ、いりこ	白米、玄米、春雨、砂糖、ごま油	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜	◎オイスターソース、薄口、酒★薄口、酢●醤油、酒	マカロニきな粉	ふかし芋
19金	◆麦御飯◎鶏の唐揚げ★塩昆布和え●すまし汁	鶏肉、塩昆布、かつお節、豆腐、いりこ(だし)	白米、麦、片栗粉、砂糖	にんにく、キャベツ、もやし、人参、胡瓜、玉葱、しめじ	◎酒、塩麹★醤油、みりん●薄口、塩	りんごゼリーお菓子	人参グラッセ
20土	◆焼きそば◎胡瓜のナムル★果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャム、ごま油、砂糖	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ソース◎薄口	お菓子	お菓子
22月	◆豚丼◎スパゲッティーサラダ★牛乳	豚肉、ハム、牛乳	白米、玄米、砂糖、片栗粉、ごま、コーン、スパゲッティー麺、油	生姜、玉葱、胡瓜、キャベツ	◆醤油、みりん◎薄口、酢、塩こしょう	スイートポテト	お菓子
23火	◆きび御飯◎鮭の味噌焼き★梅肉和え●うどん汁	鮭、鶏肉、かつお節、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、うどん麺	胡瓜、人参、玉葱、梅干し	◎味噌、みりん●薄口、塩	のりおにぎり	果物
24水	《お誕生日メニュー》◆炒り玄米御飯◎チリコンカン風★中華サラダ●みかんジュース	鶏肉、大豆	白米、玄米、砂糖、コーン、ごま油、じゃが芋、油	にんにく、人参、玉葱、トマト缶、胡瓜、レタス、みかんジュース	◎ケチャップ、ソース、醤油★醤油、酢	ラスク	粉ふき芋
25木	◆麦御飯◎鶏つくね★こんがりキツネの野菜サラダ●味噌汁	鶏肉、豆腐、あげ、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、片栗粉、油、コーン	玉葱、しめじ、南瓜、キャベツ、胡瓜	◎醤油、みりん、酒★醤油、酢、こしょう●味噌	米粉クッキー(ごま)	ふかし芋
26金	◆きび御飯◎チキンカツ★ひじきサラダ●すまし汁	鶏肉、ひじき、ハム、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちきび、米粉、パン粉、ごま、ごま油、砂糖	胡瓜、人参、キャベツ、玉葱	◎塩、ソース★醤油、酢●薄口、塩	水ようかんお菓子	人参グラッセ
27土	◆そぼろ御飯◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、砂糖、ジャム、コーン、油	レタス、胡瓜、バナナ	◆味噌、醤油、みりん、酒◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	お菓子
29月	◆炒り玄米御飯◎さばのソース焼き★ポテトサラダ●味噌汁	鯖、ハム、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、じゃが芋、マヨネーズ	生姜、胡瓜、人参、しめじ、玉葱	◎醤油、ソース、酒★塩こしょう●味噌	ふりかけおにぎり	お菓子
30火	◆麦御飯◎じゃが芋のそぼろ煮★切干大根の中華風サラダ●牛乳	鶏肉、厚揚げ、牛乳	白米、麦、砂糖、じゃが芋、片栗粉、ごま、ごま油	玉葱、干し椎茸、胡瓜、人参、切干大根	◎味噌、醤油、みりん★醤油	ちぎりパン	果物