



# 6月給食だより



紫陽花が、色とりどりの花を咲かせる季節となりました。

雨の降る日も多くなり、気温、湿度ともに高くなっていきますが、晴れ間には外で体をしっかりと動かし、バランスがとれた食事を心がけて、梅雨に負けないように元気よく過ごしていきましょう。

今月も、見た目も色鮮やかな旬の野菜を使った給食で、子どもたちに喜んでもらえたらと思います。

## 今が旬！ とうもろこし

とうもろこしを選ぶポイントは、皮が鮮やかな緑色で、ひげの多いものほど実が多いのでお勧めです！皮をむくと鮮度が落ちていきます。時間が経つにつれ甘みも減ってしまいますので、早めに調理しましょう。9日と23日は、おやつがとうもろこしです！おたのしみに♪



## 「虫歯予防」

### ☆歯みがきの大切さ

食事の後は、食べ物のカスが歯に付きます。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって、化学変化を起こし、むし歯の原因になります。まずは食後に歯みがきをしましょう。

### ☆栄養のバランス

糖分のとりすぎは、むし歯の原因のひとつ。間食と合わせて、規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとれる食事を心がけましょう。

### ☆かんで食べる

軟らかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。よくかむことを、習慣化しましょう。

## 6月18日 誕生会メニュー

- ・おむすび
- ・チキン南蛮
- ・ナポリタンスパゲティ
- ・ツナコーンサラダ
- ・季節の野菜
- ・わかめのみそ汁
- ・メロン
- ・あじさいゼリー

お弁当の日6月24日

曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	1 15 29	ごはん 鶏肉の香味ソース スパゲッティサラダ えのきと厚揚げのみそ汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 せんべい
火	2 16 30	ごはん 魚のカレームニエル おくらとほうれん草の納豆和え もずくスープ	お茶 おにぎり	ヨーグルト
水	3 17	ごはん ハヤシライス ごまじゃこサラダ オレンジ	牛乳 パイナップル チーズ	牛乳 ビスコ
木	4	ごはん かぼちゃと魚のコーン揚げ きゅうりの酢の物 切干し大根のみそ汁	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	牛乳 卵ポーロ
金	5 19	ごはん ポークジンジャー 添)キャベツ・赤ピーマン・きゅうり じゃがいものみそ汁	牛乳 ココアケーキ	牛乳 コーンフレーク
土	6	焼きピーマン かきたま汁	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ビスケット
月	8 22	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のマヨネーズ和え しめじのみそ汁	お茶 焼きそば	牛乳 せんべい
火	9 23	ごはん 白身魚の照焼 トマトの甘酢づけ チンゲン菜のスープ	牛乳 とうもろこし	ヨーグルト
水	10	パン 鶏肉のマーマレード煮 ごま風味のサラダ 豆乳スープ	牛乳 大学いも	牛乳 ビスコ
木	11 25	ごはん チキンカツ 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 ビスケット
金	12 26	ごはん 魚のみそバター焼き ひじきの洋風サラダ 野菜スープ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 卵ポーロ
土	13 27	ごはん 大和煮 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク

- ・ 献立は変更になることもあります。
- ・ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。