

6月給食だより

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。**しっかり加熱・できたらすぐに食べる・冷蔵庫で保存する**など、食品管理に気をつけてください。

☆食事前に、必ず手を洗いましょう

ジメジメとしたつづがやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食前にしています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているか、そばで見てあげてください。つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。

☆おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- ・おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- ・適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- ・規則正しい食生活をする
- ・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



26日 誕生会

メニュー

- ・ツナコーンおにぎり
- ・ハンバーグ
- ・ポテトサラダ
- ・トマト
- ・野菜スープ
- ・ババロア

おやつ

- ・牛乳
- ・ドーナツ

月	献立名	3時のおやつ	未満児追加	
1 15 29	月	ごはん 鶏肉の香味ソース	牛乳	牛乳
		スパゲッティサラダ えのきと厚揚げのみそ汁	ヨーグルトケーキ	せんべい
	2 16 30	火	ごはん 魚のカレームニエル	お茶
おくらとほうれん草の納豆和え もずくスープ	おにぎり			
3 17	水	ごはん ハヤシライス	牛乳	牛乳
		ごまじゃこサラダ オレンジ	パイナップル チーズ	ビスコ
4 18	木	ごはん かぼちゃと魚のコーン揚げ	牛乳	牛乳
		きゅうりの酢の物 切り干し大根のみそ汁	みかんゼリー クラッカー	卵ボーロ
5 19	金	ごはん ポークジンジャー じゃがいものみそ汁	牛乳	牛乳
		添)キャベツ・赤ピーマン・きゅうり	ココアケーキ	コーンフレーク
6 20	土	焼きビーフン	牛乳	牛乳
		かきたま汁	バナナ せんべい	ビスケット
8 22	月	ごはん かぼちゃのそぼろ煮	牛乳	牛乳
		小松菜のマヨネーズ和え しめじのみそ汁	ジャムサンド	せんべい
9 23	火	ごはん 白身魚の照焼	牛乳	ヨーグルト
		トマトの甘酢づけ チンゲン菜のスープ	とうもろこし	
10 24	水	ごはん 鶏肉のマーマレード煮	牛乳	牛乳
		ごま風味のサラダ 豆乳スープ	大学いも	ビスコ
11 25	木	ごはん チキンカツ	お茶	牛乳
		野菜サラダ 豆腐のみそ汁	カップヨーグルト せんべい	ビスケット
12			牛乳	牛乳
			お菓子	卵ボーロ
13 27	土	ごはん 大和煮	牛乳	牛乳
		ほうれん草ともやしのごま和え	ミニパン	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。
 ★12日(金)は弁当日です★

