



今月のお弁当の日は  
27日です。

梅雨の季節がやってきました。この時期は気温・湿度ともに高く体調をくずしがちです。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけて、毎日を元気に過ごしましょう。

★かむ力を育てよう★



(給食目標)  
よく噛んで食べよう

かむ力は幼児期に発達するため、成長に合わせた食べ物を用意し「かむ力」を育てていきましょう。

- ①虫歯予防・・・かむ事でだ液の分泌が促されます。酸性に傾いた口腔内を中性にし、虫歯を防ぐ効果があります。
- ②消化をよくする・・・かむことで食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため胃や腸での消化が助けられます。
- ③記憶力アップ・・・かむことで、あごの筋肉が動いて血液や神経が刺激され脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。
- ④肥満予防・・・かむことで満腹感を得やすくなり、食べすぎを防ぎ肥満の予防につながります。

★6月は食育月間★

毎年6月は「食育月間」です。園では、野菜の栽培や収穫などに取り組み食べ物の旬を知らせながら食育に取り組んでいます。

★食中毒に気を付けて★

6月は気温・湿度が高くなり食中毒が増える時季です。予防に大切なのは手洗いとうがいです。石鹸でしっかり洗いましょう。お弁当のおかずはしっかり火を通し、おにぎりはラップで握り、冷ましてからフタをしましょう。

6月のメニューより！

☆かぼちゃと魚のコーン揚げ(4人分)☆

《材料》白身魚140g かぼちゃ100g クリームコーン40g 卵1個

《調味料》小麦粉80g しょうゆ・塩少々 揚げ油

《作り方》①魚の切り身は一口大に切って、塩をふりかけておく。

②かぼちゃは食べやすい大きさに切る。

③クリームコーン、卵、小麦粉、しょうゆ、塩少々を混ぜ合わせた衣を作り、魚とかぼちゃをさっくり混ぜる。

④熱した油にまともながら入れ揚げる。衣がきつね色になったら出来上がりです！！！！



令和5年 予 定 献 立



6月		主食 及び 献立名	3時のおやつ	未満児追加
12	月	ごはん かぼちゃのそぼろ煮	牛乳	牛乳
26		小松菜の和え物 白菜のみそ汁	ポンデケーション	クラッカー
13	火	ごはん 魚のムニエル もずくスープ	お茶 バナナ	牛乳
		オクラとほうれん草の納豆和え	カップヨーグルト	コーンフレーク
14	水	ごはん ハヤシライス	牛乳 おかき	牛乳
28		ごまじゃこサラダ オレンジ	フルーツゼリー	ビスケット
1	木	ごはん かぼちゃと魚のコーン揚げ	牛乳	牛乳
15		レタス きゅうりの酢の物	メロン	ビスコ
29		切干し大根のみそ汁	クッキー	
2	金	ごはん ポークジンジャー	牛乳	ヨーグルト
30		野菜サラダ ジャガ芋のみそ汁	ココアケーキ	
3	土	ごはん 焼きビーフン	牛乳	牛乳
17		かきたま汁 オレンジ	丸ボーロ	チーズ
5	月	ごはん ポークビーンズ	牛乳	牛乳
19		ごま風味サラダ ウィンナー	大学芋	せんべい
6	火	ごはん 魚の西京焼き	牛乳	牛乳
20		トマトの甘酢漬け チンゲン菜スープ	とうもろこし	卵ボーロ
7	水	パン 鶏肉のマーマレード煮	お茶	牛乳
21		スパゲティサラダ 豆乳スープ	焼きそば	バナナ
8	木	ごはん チキンカツ	牛乳 お菓子	牛乳
22		野菜サラダ 豆腐のみそ汁	パイナップル	チーズ
9	金	ごはん 鮭のみそバター焼き	牛乳	ヨーグルト
23		ひじきのサラダ 野菜スープ リンゴ	ピザトースト	
10	土	ごはん 大和煮 バナナ	牛乳	牛乳
24		ほうれん草ともやしのごま和え	カステラ	あられ
16	誕 生 会	かえるちゃんバーガー ウィンナー フライドポテト スパゲティサラダ オニオンスープ 添え野菜 フルーツ盛り	牛乳 アイスクリーム	牛乳 クッキー

