

第二ゆりかごWEC学院

2022



給食だより

シトシトジメジメ、雨の多くなる6月になりました。湿度が高くなるこの時期は、ばい菌が元気に活動し、食中毒が発生しやすい時期でもあります。食中毒は、生で肉を食べたり、加熱が不十分な肉料理を食べたりすることで発生します。生肉に触れたまな板や包丁などからも、他の食品に菌が付着して感染してしまうことがあるので気をつけましょう。

また、食中毒や感染症予防のために、石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。清潔なタオルやハンカチで水気をふき取り、アルコールをすり込みましょう。



子どもと食

～よく噛んで食べよう～



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

6月は歯と口の健康週間があると同時に食育月間でもあります。この機会に「噛む」ということについてチェックをしてみましょう。

☆お子さんの当てはまる項目にチェックしてください。

- 食事時間が短いと感じることがある。(早食い・よく噛んでいない 等)
- やわらかい食べ物を好んで食べている。(ファストフード・インスタント食品 等)
- 歯の生えかわりで食べにくそうにしている。
- ながら食べをすることが多い。(テレビを見ながら・ゲームをしながら 等)
- 間食や夜食をとることが多い。(スナック菓子・ジュース類 等)

このうち1つでも当てはまる項目がある場合は、食事をする際にお子さんがしっかりと噛むことができているか様子を見てあげてください。

「噛む」ことによって、体の発育発達にたくさんの良い影響があります。
【味覚の発達】・【言葉の発育】・【歯の病気予防】・【全身の体力向上】・【胃の働きを助ける】・【がんの予防】・【脳の発達】・【食べ過ぎ防止】 等、「噛む」ことは全身の健康につながります。

みなさんもお子さんと一緒に、今まで以上に「噛む」ことを意識してみたいはいかがでしょうか。



わかめのカラフルサラダ

☆お手伝い☆
調味料の
混ぜ合わせ

- ◆材料 (4人分)
- ・ホールコーン 40g
 - ・キャベツ 80g (短冊切り)
 - ・生わかめ 20g (2cm角程度)
 - ・人参 12g (細切り)

- ◆作り方
- ① Aを合わせておく。
 - ② すべての食材を食べやすいやわらかさになるまで弱火でゆで、水気を切る。
 - ③ ①と②を和え、器に盛る。

弱火でじっくり加熱することで野菜の甘みを引き出せますが、忙しい時にはレンジでもOK！
これからの季節、冷たく冷やして冷サラダにしても良いですね♪

- A
- ・酢 大さじ1/2
 - ・砂糖 大さじ1/2
 - ・食塩 少々
 - ・キャノーラ油 小さじ1



6月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジの中からの使用となります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日			1★牛乳の日	2	3	4
献立	【6/4～/10は歯の衛生週間】 幼児期は乳歯が生えそろう大切な時期です。子どものときから食後の歯みがき習慣を身につけましょう。		ごはん カレイの煮付け 切干大根のツナ和え 小松菜の味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 青のりポテト もやしのスープ トマト	ごはん さわらの西京焼き キャベツの酢の物 ほうれん草のすまし汁 フルーツ	そばろ井 春雨の酢の物 フルーツ
おやつ			牛乳寒天	アメリカンドッグ 牛乳	りんご蒸しパン 牛乳	米粉カップケーキ 牛乳
日	6	7	8	9	10★お誕生日会	11
献立	カレーライス マカロニサラダ フルーツ	ごはん さばのカレームニエル わかめのカラフルサラダ チンゲン菜のスープ フルーツ	ごはん メンチカツ ほうれん草のしらす和え 玉ねぎの味噌汁 トマト	ごはん 豚肉のビーフン炒め ブロッコリーの中中華和え 豆腐のスープ フルーツ	ゆかりとちりめんの混ぜご飯 チキン南蛮 ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	きつねうどん もやしの和え物 フルーツ
おやつ	ソーセージパン 牛乳	いちごパバロア	お好み焼き お茶	焼きドーナツ りんごジュース	マーブルケーキ 牛乳	わかめおにぎり 野菜ジュース
日	13	14	15★ゆりかごアニバーサリー	16	17	18
献立	ごはん ブリの照り煮 小松菜の煮浸し にゅうめん フルーツ	ごはん 麻婆厚揚げ もやしのナムル わかめスープ トマト	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き ほうれん草のお浸し 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚の味噌煮 生わかめのたまご炒め 大根のすまし汁 フルーツ	ごはん ポークチャップ コールスローサラダ かぼちゃのスープ トマト	豚井 いんげんのツナ和え フルーツ
おやつ	ゼリー せんべい	じゃが芋餅 お茶	たこ焼き お茶	米粉の黒糖蒸しパン 牛乳	フルーツポンチ	メロンパン 牛乳
日	20	21★エビフライの日	22	23	24	25
献立	お弁当日	ごはん エビフライ いんげんのおかか和え かきたま汁 トマト	ロールパン クリームシチュー グリーンサラダ フルーツ	ごはん 豚肉のバーベキューステーキ キャベツのドレッシング和え 玉ねぎの味噌汁 トマト	ごはん 白身魚のおろし煮 ほうれん草のごま和え キャベツの味噌汁 フルーツ	ソーセージとほうれん草のスパゲッティ 具だくさんスープ フルーツ
おやつ	マドレーヌ ジョア/牛乳	フルーツヨーグルト	えびせん 牛乳	きなこケーキ 牛乳	スマイルポテト 牛乳	ゆかりおにぎり 野菜ジュース
日	27	28	29	30	<p>日本ではわかめが食べられるようになったのは、縄文時代からといわれています。海の中の栄養を取り込んですくすく育ったわかめは、春から夏にかけて収穫されます。</p>	
献立	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え えのきの味噌汁 フルーツ	ごはん さばの塩焼き ひじき煮 豆乳味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の南部焼き さつま芋と切り昆布の煮物 小松菜の味噌汁 フルーツ	ごはん 肉じゃが 胡瓜とちくわの梅のり和え しめじのすまし汁 トマト		
おやつ	あじさいゼリー	大判焼き 牛乳	マヨネーズパン 牛乳	水無月 (プリン) お茶		



はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)



曜日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
おやつ			クラッカー 牛乳	オレンジ	せんべい 牛乳	ウエハース 牛乳
日	6	7	8	9	10	11
おやつ	クッキー 牛乳	人参スティック 牛乳	ポーロ 牛乳	黄桃缶	チーズ お茶	かりんとう 牛乳
日	13	14	15	16	17	18
おやつ	ビスケット 牛乳	ちりめん お茶	ヨーグルト	せんべい 牛乳	ウエハース 牛乳	クッキー 牛乳
日	20	21	22	23	24	25
おやつ	ポーロ 牛乳	みかん缶	パン りんごジュース	チーズ お茶	人参スティック 牛乳	クラッカー 牛乳
日	27	28	29	30		
おやつ	ウエハース 牛乳	チーズ お茶	せんべい 牛乳	ちりめん お茶		

※材料仕入等の都合によりメニューを変更する場合がございます。

株式会社 魚国総本社