

6月の献立表

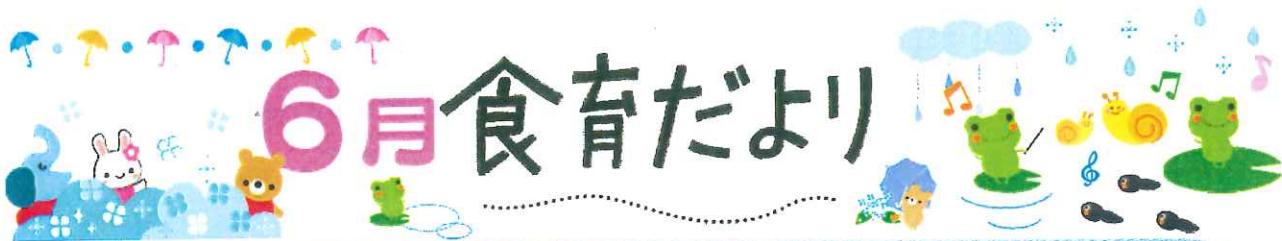
	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小 麦・落花生・ そば・えび・ かた	朝のおやつ
		熱や力のなるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
1日 (木)	牛乳 レーズンクッキー	ごはん、バター マカロニミックス マヨネーズ、砂糖 小麦粉	牛乳、鶏肉	レーズン、カットトマト、パフ かぼちゃ、キャベツ、きゅうり 4ヶ年菜、玉ねぎ、人参	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン 4-ズ
2日 (金)	牛乳 きなこケーキ	ごま、ごま油、ご飯 砂糖、焼豆、油	牛乳、豚肉 ステーキ みそ、小麦粉	レーズン、コーン、ごぼう パセリ、バナナ、ズッキーナ、 玉ねぎ、人参	乳 小麦	牛乳 レーズン ボード
3日 (土)	牛乳 ウエハース	ごはん、砂糖、油	牛乳、玉子 鶏肉、納豆 みそ	レーズン、おろし粉、しじみ 玉ねぎ、人参、大根、白菜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
5日 (月)	牛乳 みろくすもち	ごはん、砂糖 片栗粉、油	牛乳、玉子 豆腐、豚肉 みそ	レーズン、なす、玉ねぎ、人参 長ねぎ、白菜	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン じゃこ
6日 (火)	牛乳 ビスケット				乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
7日 (水)	牛乳 ミカートスト	ごま油、ごはん 砂糖、片栗粉、油 食パン、バター	牛乳、魚 豚肉、みそ 油揚げ	レーズン、ごぼう、かぼちゃ ごぼう、バナナ、人参、生姜 切干大根、ろくにぼし	乳 小麦	麦茶 レーズン 4-ズ
8日 (木)	牛乳 きなこケーキ	ごま油、ごはん じゃが芋、パン粉 砂糖、小麦粉、油	牛乳、玉子 鶏肉、みそ きな粉	レーズン、コーン、のり、玉ねぎ 白菜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン おせんべい
9日 (金)	牛乳 ブルーベリー	ごはん、砂糖 焼豆、片栗粉 油	牛乳、玉子 ツナ、豆腐 豚肉、みそ	レーズン、かぼちゃ、4ヶ年菜 バナナ、人参、大根 みかん缶	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボード
10日 (土)	牛乳 ボード	ういち、ごま、ごま油 さつま芋、砂糖 小麦粉、油	牛乳、鶏肉	レーズン、オレンジ、きゅうり コーン、トマト、人参	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
12日 (月)	牛乳 こぼれにぎり	ごま油、じゃが芋 スパゲッティ、バター 砂糖、片栗粉、油 ごはん	牛乳、玉子 豚肉	レーズン、コーン、ピーマン 玉ねぎ、人参	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン じゃこ
13日 (火)	牛乳 ブルーベリー	ごはん、砂糖 小麦粉、油	牛乳、7割 カラスカイ、鶏肉 ヨーグルト、みそ 米粉、豆腐	レーズン、おろし粉、かぼちゃ グリーンピース、玉ねぎ、人参	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
14日 (水)	牛乳 きなこ玉	ごはん、じゃが芋 砂糖、油	牛乳、豆腐 豚肉、きな粉	レーズン、オレンジ、コーン 玉ねぎ、人参、水菜	乳 小麦	麦茶 レーズン 4-ズ
15日 (木)	牛乳 レーズンクッキー	ごはん、バター マカロニミックス マヨネーズ、砂糖 小麦粉	牛乳、鶏肉	レーズン、カットトマト、パフ かぼちゃ、キャベツ、きゅうり 4ヶ年菜、玉ねぎ、人参	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン おせんべい





6月の献立表	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かた	朝のおやつ	
		熱や力のなるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
6日 (金)	ランチBOX ひじきおにぎり equal タラの ごま焼き 豚肉と野菜の煮もの みそ汁(焼酎、ごぼう)バナナ	牛乳 チーズ'サンド'	ご飯 ごま油 ごま 砂糖 油 焼酎、食パン	牛乳 豚肉 スクウタラ みそ チーズ'	レーズン コーン ごぼう パセリ バナナ ひじき もやし 玉ねぎ 人参	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
7日 (土)	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒めもの 大根サラダ' みそ汁(しめじ 白菜)	牛乳 ビスケット	ご飯 砂糖 片栗粉 油	牛乳 みそ 鶏肉	レーズン しめじ 玉ねぎ' 人参 大根 白菜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
19日 (月)	ごはん 豚肉となすの炒めもの 豆腐と白菜のとうとう煮 みそ汁(玉子 長ねぎ)	牛乳 ふんわり パンケーキ	ご飯 砂糖 片栗粉 油 小麦粉	牛乳 玉子 豚肉 みそ 豆乳 チーズ'	レーズン なす 玉ねぎ' 人参 長ねぎ 白菜	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ'
20日 (火)	冷やし鶏うどん さつまいものプロコロ焼き オレンジ	牛乳 のりおにぎり	うどん ご飯 ごま ごま油 さつまいも 砂糖 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 焼のり	レーズン オレンジ' きゅうり コントマト 人参	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
21日 (水)	ごはん 鮭の生姜煮 切り干し大根と茹で豚の みそ汁(かぼちゃ 油揚げ) メロン	牛乳 さくさくラスク	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 焼酎	牛乳 豚肉 きな粉 鮭 油揚げ みそ	レーズン えのき茸 メロン かぼちゃ 人参 生姜 切干大根 万能ねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
22日 (木)	三色そばとう汁 ひよこち4キンカツ 白菜とコーンの海苔和え みそ汁(玉ねぎ' 小松菜) オレンジ	牛乳 フルーツ 蒸しパン	ご飯 ごま油 じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 油 米粉	牛乳 玉子 鶏肉 みそ じゃこ 焼のり	レーズン オレンジ' きゅうり フルーツ缶 コーン 玉ねぎ 小松菜 白菜	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン じゃこ
23日 (金)	スパゲティオロリタン ポテト王子サラダ' みそ汁(油揚げ わがめ)	牛乳 みるくくずもち	スパゲティ バター 砂糖 片栗粉 油	牛乳 豆乳 きな粉 玉子 豚肉	レーズン コーン ピーマン 玉ねぎ' 人参	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
24日 (土)	ゆりかごまつり				お土産に手作りのお菓子をご用意 します。ぜひお召し上がりください。		
26日 (月)	ふりかけごはん ツナとチンゲン菜のオムレツ 大根のそぼろ煮 みそ汁(焼酎、かぼちゃ) ハイン缶	牛乳 フルーツゼリー	ご飯 砂糖 焼酎、片栗粉 油	牛乳 玉子 ツナフレク缶 豚肉 みそ	レーズン かぼちゃ 人参 寒天 チンゲン菜 ハイン缶 大根	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
27日 (火)	*おたんじょう会*** ケチャップライス 4キンステーキ マカロニサラダ' バナナ みそ汁(玉ねぎ' キャベツ)	牛乳 おたんじょう ケーキ	ご飯 バター マカロニソース マヨネーズ' 小麦粉 砂糖 油	牛乳 鶏肉 ツナフレク缶 豆乳	レーズン キャベツ' きゅうり かぼちゃ チンゲン菜 バナナ 玉ねぎ' 人参	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン じゃこ
28日 (水)	ポークカレーライス お豆腐サラダ' オレンジ	牛乳 きなこボール	ご飯 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 豚肉 きな粉 豆腐 豆乳	レーズン オレンジ' コーン 玉ねぎ' 人参 水菜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
29日 (木)	ごはん カラスカレイの唐揚げ' 炒り粉豆腐 みそ汁(かぼちゃ わがめ) ヨーグルト	牛乳 にんじん ケーキ	ご飯 砂糖 小麦粉 米粉 油	牛乳 鶏肉 カラスカレイ ヨーグルト みそ わがめ 粉豆腐	レーズン あおさ粉 かぼちゃ グリンピース 玉ねぎ' 人参	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
30日 (金)	ひじきごはん equal タラの ごま焼き 豚肉と野菜の煮もの みそ汁(焼酎、ごぼう) バナナ	牛乳 ジャムパン	ご飯 ごま油 ごま バター じゃこ 砂糖 焼酎 油 食パン	牛乳 豚肉 スクウタラ みそ	レーズン コーン ごぼう パセリ バナナ ひじき もやし 玉ねぎ' 人参	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ'





6月食育だより

今年も梅雨の季節がやってきました。この時期は曇りや雨の日が多く、晴れの日には急に蒸し暑くなったり、いつも元気な子ども達も体調を崩しがちです。体がだるいと感じて活動が鈍くなったり、食欲が落ちやすい時期ですが、規則正しい食生活を心がけていきたいですね。また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい季節です。衛生管理に気を付けましょう！

▽6月は「食育月間」です

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は**食育月間**、毎月19日は**食育の日**と定められました。

「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。おはしの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください！

食中毒を予防しよう！

食中毒を予防する3つのポイント！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう...ということがあるので、きちんと予防しましょう。

家庭での食中毒対策

- 手は石鹸で、洗える食材(野菜など)は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかりと包み、他の食材に触れないようにする。まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」で2つ以上用意。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。作った料理は早めに食べきる。
- しっかりと火を通し、特に肉の生焼きに注意。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯(80°C5分以上)で消毒。

1. つけない

清潔・洗浄・手洗い
洗う・別々に使う・包む



2. 増やさない

低温管理・乾燥
冷蔵・冷凍保存



3. やっつける

加熱・消毒
食材・器具の殺菌



メロンが新しく入ります

6月に旬のフルーツ「メロン」が入ります。

下記の2点に気をつけて、旬の味覚を楽しんでください！

★複数回ご家庭でチャレンジしてから保育園で食べるようにしましょう♪

★メロンによって実の柔らかさや皮の厚さが違います。提供の際には形状をお子様の成長に合わせましょう◎

○メロンについて○

メロンはイチゴやスイカ等と同様に農林水産省で「果物」ではなく「果実的野菜」と分類されます。

果肉によって「青肉系」「赤肉系」「白肉系」に分けられ、地域によって様々な種類のメロンが生産されています。

6月4日～10日は

「歯と口の健康週間」です

厚生労働省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施しています。

虫歯とは、虫歯菌が糖類をえさにして酸を発生させることによって歯が溶かされる病気です。だ液の質と量や、虫歯菌の数、糖類の量と滞留時間、歯の質、歯磨きの回数や方法が関係するそうです。

虫歯予防のためには歯磨きの習慣が大切です。特に乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。子供たち自身で意識して朝・食後・就寝前の歯磨き習慣がつくように声をかけましょう♪

ブクブクうがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯磨きをしたあと、大人がブラシで仕上げますことをお勧めします☆



今月のイベント献立

今月は「歯と口の健康週間」にあわせて、「かみかみ丼」「かみかみサラダ」をご提供します♪

【噛むこと】はだ液をたくさん出して消化吸収を助けるほか、様々な効果があると言われています。

噛むことによって得られる8大効用について、学校食事研究会によって作成された「ひみこの歯がいーぜ」という標語を紹介します。

ひ : 肥満予防

は : 歯の病気予防

み : 味覚の発達

が : がん予防

こ : 言葉の発音はつきり

いー : 胃腸快適

の : 脳の発達

ぜ : 全力投球

どう噛めばよいかわからない場合、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え、「噛んだらどんな味がした?」などと、自分がしっかりと噛むことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。食べ物の噛み応えを楽しみながら様々な食感を体験し、ゆっくりと味わって食べましょう☆