

6月 June の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ	朝のおやつ
			熱や力に 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 (土)	ごはん チキンのバターソテー ポテトサラダ みそ汁(油揚げ、わかめ)	牛乳 ビスケット	ごはん バター じゃがいも 片栗粉 砂糖 マヨネーズ	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉	レーズン 人参 小松菜 わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
3日 (月)	ごはん 豚肉とナスの炒め物 豆腐とキャベツのとろとろ煮 みそ汁(玉子、はなふ)	牛乳 きな粉 クッキー	ごはん 小麦粉 砂糖 油 片栗粉 焼き麩	牛乳 きな粉 豚肉 味噌 豆腐 玉子	レーズン 人参 ナス たまねぎ キャベツ	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
4日 (火)	冷やし鶏うどん さつまいものごまがらめ オレンジ	牛乳 おかか おにぎり	ごはん 油 サツマイモ 小麦粉 砂糖 うどん ゴマ油 ごま	牛乳 鶏肉 かつお節	レーズン 人参 トマト コーン きゅうり オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
5日 (水)	ごはん 鮭のかみかみきのこあんかけ かみかみ切干大根煮 みそ汁(かぼちゃ、油揚げ) バナナ	牛乳 小松菜 ケーキ	ごはん 砂糖 小麦粉 油	牛乳 油揚げ 豆乳 豚肉 味噌 鮭	レーズン 小松菜 万能ねぎ 切り干し大根 しめじ バナナ 人参 たまねぎ かぼちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
6日 (木)	おべんとう日	牛乳 ビスケット				乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
7日 (金)	ハヤシライス ポテトサラダ アップルゼリー	牛乳 蒸しパン	ごはん 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豚肉	レーズン 人参 たまねぎ グリンピース バナナ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
8日 (土)	ごはん 鶏肉のごま照り焼き パスタサラダ みそ汁(わかめ、油揚げ)	牛乳 ウエハース	ごはん 油 砂糖 ゴマ マヨネーズ マカロニ	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉	レーズン 白菜 人参 きゅうり キャベツ ワカメ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
10日 (月)	ごはん 厚焼き玉子 大根と豚肉の照り煮 みそ汁(焼き麩、インゲン) オレンジ	牛乳 セサミ ポーロ	ごはん 片栗粉 粉糖 焼き麩 砂糖	牛乳 きな粉 豚肉 味噌 玉子	レーズン 人参 たまねぎ 大根 キャベツ インゲン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
11日 (火)	ごはん カラスカレイのから揚げ 炒り粉豆腐 みそ汁(大根、わかめ) オレンジ	牛乳 牛乳フルーツ 寒天	ごはん 砂糖 油 小麦粉	牛乳 味噌 炒り粉 鶏肉 カレイ	レーズン 人参 たまねぎ 大根 小松菜 グリンピース みかん缶 パイン缶 オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
12日 (水)	ごはん チキンとかぼちゃのトマト煮 マカロニサラダ スープ(玉ねぎ、キャベツ)	牛乳 サツマイモの 黄金焼き	ごはん バター さつまいも 小麦粉 砂糖 油 片栗粉 マヨネーズ マカロニ	牛乳 鶏肉	レーズン 人参 チンゲン菜 たまねぎ きゅうり キャベツ かぼちゃ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
13日 (木)	ポークカレーライス お豆腐サラダ スイカ	牛乳 レーズン スコーン	ごはん 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 豆乳 豚肉 豆腐	レーズン 水菜 人参 たまねぎ スイカ コーン	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
14日 (金)	鉄分強化!ふりかけごはん 白糸タラのごまみそ焼き 豚肉と野菜のコンソメ煮 すまし汁(焼き麩、油揚げ) バナナ	牛乳 おふラスク	ごはん 砂糖 焼き麩 油 ごま	牛乳 きな粉 油揚げ 豚肉 味噌 タラ	レーズン ピーマン 人参 たまねぎ コーン バナナ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
15日 (土)	ゆりかごまつり		お土産に手作りお菓子を ご用意します♪ ぜひお召し上がりください。				



6月 June の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ	朝のおやつ
			熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
17日 (月)	ごはん 豚肉とナスの炒め物 豆腐とキャベツのとなとろ煮 みそ汁(玉子、はなふ)	牛乳 かぼちゃ クッキー	ごはん 小麦粉 砂糖 油 片栗粉 焼き麩	牛乳 豚肉	レーズン かぼちゃ 人参 なす たまねぎ キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
18日 (火)	冷やし鶏うどん さつまいものごまがらめ オレンジ	牛乳 ころころ おにぎり	ごはん 油 サツマイモ 小麦粉 砂糖 うどん ゴマ ゴマ油	牛乳 鶏肉	レーズン 人参 トマト コーン きゅうり オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
19日 (水)	ごはん ひとくちチキンカツ 白菜サラダ みそ汁(小松菜、わかめ) アップルゼリー	牛乳 みるく くずもち	ごはん 片栗粉 砂糖 油 小麦粉 マヨネーズ パン粉	牛乳 きな粉 味噌 鶏肉 玉子 ツナ缶	レーズン 赤パプリカ 白菜 人参 小松菜 コーン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
20日 (木)	ごはん 鮭のキノコあんかけ 切干大根煮 みそ汁(かぼちゃ、油揚げ) バナナ	牛乳 チーズ スコーン	ごはん 小麦粉 砂糖 油 片栗粉 バター	牛乳 豆乳 チーズ 油揚げ 豚肉 味噌 鮭	レーズン 万能ねぎ 切り干し大根 人参 たまねぎ かぼちゃ えのき バナナ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
21日 (金)	♪ランチBOX日♪ ごはん 厚焼き玉子 大根と豚肉の照り煮 みそ汁(焼き麩、インゲン) オレンジ	牛乳 きな粉 トースト	ごはん 食パン 砂糖 油 焼き麩	牛乳 きな粉 豚肉 味噌 玉子	レーズン 人参 たまねぎ 大根 キャベツ インゲン オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
22日 (土)	ハヤシライス お豆腐サラダ バナナ	牛乳 ビスケット	ごはん 油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐	レーズン 水菜 たまねぎ コーン グリンピース バナナ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
24日 (月)	スパゲッティナポリタン ポテト玉子サラダ ミルクスープ(コーン、人参)	牛乳 納豆巻き	ごはん 油 片栗粉 砂糖 パスタ じゃがいも	牛乳 納豆 豚肉 玉子	レーズン 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 人参 たまねぎ コーン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
25日 (火)	★お誕生会★ 人参とコーンの混ぜご飯 鶏肉のケチャップ炒め トマトとわかめの中華和え スープ(玉子、豆腐) オレンジ	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 ゴマ油	牛乳 豆腐 鶏肉 玉子	レーズン 万能ねぎ 人参 トマト たまねぎ コーン キャベツ わかめ オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
26日 (水)	ごはん カラスガレイのから揚げ 炒り粉豆腐 みそ汁(大根、わかめ) オレンジ	牛乳 キャロット 蒸しパン	ごはん 小麦粉 砂糖 油 バター	牛乳 玉子 味噌 炒り粉 鶏肉 カレイ	レーズン コーン缶 人参 たまねぎ 大根 小松菜 グリンピース	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
27日 (木)	ポークカレーライス お豆腐サラダ ヨーグルト	牛乳 豆乳寒天	ごはん 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 豆乳 豚肉 豆腐 ヨーグルト	レーズン 水菜 人参 たまねぎ コーン みかん缶	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
28日 (金)	鉄分強化!ふりかけごはん 白糸タラのごまみそ焼き 豚肉と野菜のコンソメ煮 すまし汁(焼き麩、油揚げ) バナナ	牛乳 ジャムサンド	ごはん 油 食パン 焼き麩 ごま	牛乳 油揚げ 豚肉 味噌 タラ	レーズン ピーマン 人参 たまねぎ コーン バナナ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
29日 (土)	ごはん チキンのバターソテー ポテトサラダ みそ汁(油揚げ、わかめ)	牛乳 ビスケット	ごはん 片栗粉 じゃがいも 砂糖 バター マヨネーズ	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉	レーズン 人参 小松菜 わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース



6月 食育だより

あっという間に春が過ぎ去り、紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました♪
季節の変わり目は体力が落ちやすくなるため、よく食べ、よく眠り、体調管理に気を付けましょう！また、この時期は食中毒に注意が必要です。しっかりと加熱し、調理したら早めに食べる・冷蔵庫や冷凍庫で保存する等、食品の管理にも気を付けましょう☆

◆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♪

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、「**鮭のかみかみキノコあんかけ**」「**かみかみ切干大根煮**」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

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 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☆

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、日本学校歯科医学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することを勧めます☆

すいかが新しく入ります

6月に旬のフルーツ「小玉すいか」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園で食べるようにしましょう♪
★種を誤飲しないよう注意しながら提供しましょう！
○すいかについて○
すいかはイチゴやメロン等と同様に農林水産省で「果物」ではなく「果実の野菜」と分類されます。
大玉すいか、小玉すいか、黄肉すいか、黒皮すいか、黄皮すいか、種無しすいか、角形すいか 等
様々な種類があります。いろいろなすいかに触れて、季節のフルーツを楽しみましょう♪

食中毒を予防しよう！

食中毒を予防する3つのポイント！

<p>1. つけない 清潔・洗浄・手洗い 洗う・別々に使う・包</p> 	<p>2. 増やさない 低温管理・乾燥 冷蔵・冷凍保存</p> 	<p>3. やっつける 加熱・消毒 食材・器具の殺菌</p> 
--	--	---

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る。
- しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。