

6月の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	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		
2日 (月)	ごはん 鮭のかみかみきのこあんかけ かみかみ切干大根 みそ汁(かぼちゃ、わかめ) バナナ	牛乳 きなこトースト	ごはん 食パン 三温糖 油 片栗粉	牛乳 きなこ 豚肉 みそ 鮭	レーズン ねぎ 切干大根 シメジ 人参 たまねぎ かぼちゃ わかめ バナナ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
3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 じゃこおにぎり	ごはん 油 さつまいも ごま 小麦粉 三温糖 うどん ごま油	牛乳 しらす 鶏肉	レーズン 人参 コーン トマト きゅうり オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ボーロ
4日 (水)	お弁当日	牛乳 せんべい					牛乳 レーズン ビスケット
5日 (木)	ツナピラフ ひとくちチキンカツ 白菜サラダ スープ(玉子、じゃがいも)	牛乳 牛乳フルーツ 寒天	ごはん 三温糖 油 小麦粉 マヨネーズ バター パン粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 玉子 ツナ缶	レーズン 赤ピーマン パセリ 白菜 たまねぎ コーン きゅうり みかん缶 もも缶 パイン缶	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
6日 (金)	鉄分強化!ふりかけごはん 助京タラの甘辛煮 豆腐とキャベツのおかかサラダ 豚汁(豚肉、焼き麩、大根) バナナ	牛乳 ゆりかご セサミボーロ	ごはん 片栗粉 粉糖 油 ごま 焼き麩 小麦粉 三温糖	牛乳 きなこ 豚肉 みそ 豆腐 たら かつお節	レーズン バナナ 人参 たまねぎ 大根 キャベツ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
7日 (土)	ごはん 麻婆茄子豆腐 ツナとトマトのさっぱり中華和え 春雨スープ(春雨、玉子)	牛乳 ウエハース	ごはん 片栗粉 三温糖 春雨 ごま油	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 玉子 ツナ缶	レーズン 黄ピーマン ねぎ なす トマト しょうが グリーンピース わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
9日 (月)	豚肉と野菜のスープスパゲッティ ポテト玉子サラダ アップルゼリー	牛乳 納豆巻き	ごはん 油 三温糖 マヨネーズ スパゲッティ じゃがいも	牛乳 納豆 豚肉 玉子	レーズン 焼き海苔 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 人参 たまねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
10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) 白桃缶	牛乳 小松菜ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 バター	牛乳 豆乳 みそ 高野豆腐 鶏肉 カレイ	レーズン 小松菜 ほうれん草 人参 たまねぎ 大根 グリーンピース 白桃缶	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
11日 (水)	ポークカレーライス もやしとコーンのサラダ スイカ	牛乳 さつまいもの 黄金焼き	ごはん 小麦粉 さつまいも 三温糖 油 じゃがいも ゴマ油 バター	牛乳 豚肉 豆乳	レーズン もやし 人参 たまねぎ すいか コーン きゅうり	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
12日 (木)	ごはん 鶏肉とキャベツのトマト煮 マカロニグラタン スープ(たまねぎ、人参)	牛乳 人参蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 パン粉 マカロニ バター	牛乳 鶏肉 チーズ	レーズン 人参 小松菜 たまねぎ グリーンピース キャベツ かぼちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
13日 (金)	鉄分強化!ふりかけごはん 白糸タラのごまみそ焼き 豚肉とさつま芋のとりみ煮 すまし汁(豆腐、もやし) バナナ	牛乳 きな粉クッキー	ごはん 三温糖 油 片栗粉 さつまいも ごま 小麦粉	牛乳 きな粉 豚肉 みそ 豆腐 たら	レーズン もやし バナナ 白菜 たまねぎ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
14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  の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	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		
16日 (月)	ごはん 鮭のキノコあんかけ 切干大根煮 みそ汁(かぼちゃ、わかめ) バナナ	牛乳 シュガートースト	ごはん 三温糖 油 片栗粉 食パン	牛乳 豆乳 豚肉 みそ 鮭	レーズン ねぎ 切干大根 人参 たまねぎ かぼちゃ わかめ バナナ	乳 小麦	牛乳 レーズン ボーロ
17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 さつまいも 小麦粉 三温糖 うどん ごま 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 じゃこ
18日 (水)	★ランチBOXデー★ 鉄分強化!ふりかけごはん 助産タラの甘辛煮 豆腐とキャベツのおかかサラダ 豚汁(豚肉、焼き鮭、大根) バナナ	牛乳 牛乳フルーツ 寒天	ごはん 小麦粉 三温糖 油 焼き鮭	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 タラ かつお節	レーズン バナナ 人参 たまねぎ 大根 キャベツ みかん缶 パイン缶	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
19日 (木)	ごはん 高野豆腐の肉野菜煮 大根とチンゲン菜の和え物 みそ汁(はなふ、油揚げ)	牛乳 きな粉豆乳 パンケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 焼き鮭 ゴマ油	牛乳 豆乳 きな粉 油揚げ 豚肉 みそ 高野豆腐	レーズン 人参 チンゲン菜 大根 キャベツ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
20日 (金)	彩りちらし寿司 ひとくちチキンカツ 白菜サラダ みそ汁(じゃがいも、長ネギ) アップルゼリー	牛乳 かぼちゃクッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 片栗粉 パン粉 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 みそ 鶏肉 玉子 ツナ缶	レーズン かぼちゃ 赤ピーマン パセリ 白菜 ねぎ たまねぎ コーンきゅうり	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
21日 (土)	ごはん 麻婆茄子豆腐 ツナとトマトのさっぱり中華和え 春雨スープ(春雨、玉子)	牛乳 ビスケット	ごはん 片栗粉 三温糖 春雨 ゴマ油	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 玉子 ツナ缶	レーズン 黄ピーマン ねぎ なす トマト しょうが グリンピース わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
23日 (月)	豚肉と野菜のスープスパゲッティ ポテト玉子サラダ アップルゼリー	牛乳 納豆巻き	ごはん 油 三温糖 マヨネーズ スパゲッティ じゃがいも	牛乳 納豆 豚肉 玉子	レーズン 焼きのり 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 人参 こまつな	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
24日 (火)	♡お誕生会♡ あじさい丼 ポテトサラダ 具だくさん汁(油揚げ、はなふ、わかめ)	牛乳 お誕生会ケーキ	ごはん 小麦粉 油 焼き鮭 三温糖 ジャガイモ	牛乳 油揚げ みそ 玉子 鮭	レーズン パセリ 人参 きゅうり わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
25日 (水)	ポークカレーライス もやしとコーンのサラダ バナナ	牛乳 ミルクくずもち	ごはん 片栗粉 三温糖 油 じゃがいも ゴマ油	牛乳 きなこ 豚肉 豆乳	レーズン もやし バナナ 人参 たまねぎ コーン きゅうり	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
26日 (木)	ごはん 鶏肉とキャベツのトマト煮 マカロニグラタン スープ(たまねぎ、人参)	牛乳 きな粉ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 パン粉 マカロニ バター	牛乳 きな粉 鶏肉 チーズ	レーズン 人参 たまねぎ こまつな グリンピース キャベツ かぼちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
27日 (金)	鉄分強化!ふりかけごはん 白糸タラのごまみそ焼き 豚肉とさつまいものとりみ煮 すまし汁(豆腐、ねぎ) みかん缶	牛乳 チーズスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ごま さつまいも バター	牛乳 豆乳 チーズ 豚肉 みそ 豆腐 タラ	レーズン みかん缶 白菜 たまねぎ ねぎ	乳 小麦	牛乳 レーズン ボーロ
28日 (土)	ごはん チキンのバターソテー かぼちゃサラダ みそ汁(玉子、ごぼう)	牛乳 ウエハース	ごはん 油 小麦粉 三温糖 バター	牛乳 みそ 鶏肉 玉子	レーズン 人参 たまねぎ ごぼう かぼちゃ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
30日 (月)	ごはん 豆腐と豚肉の和風煮 キャベツと玉子のおかか和え みそ汁(油揚げ、たまねぎ)	牛乳 レーズン 蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油	牛乳 豆乳 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐 玉子 かつお節	レーズン 人参 チンゲン菜 たまねぎ キャベツ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい

6月 食育だより

春の暖かさから一転、紫陽花が咲き始め、梅雨の季節が近づいてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。日ごろから栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけましょう。また、高温多湿となるこの時期は、食中毒予防が大切です！しっかりと食品の加熱、早めの喫食、適切な保存などを意識して、健康を守っていきましょう。

◆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、

食事のマナー

いただきます！



「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつ。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。

食事のお手伝い



家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。

親子でクッキング



料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。

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、特に肉の生焼けに注意。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯（80℃5分以上）で消毒。

1. につけない
清潔・洗浄・手洗い
洗う・別々に使う・包



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



むし歯予防のポイント

口は食べ物を砕いてだ液と混ぜ、胃に送り込む最初の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べることができず、消化にも影響を及ぼします。むし歯とは、むし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。特に乳歯はむし歯になりやすく、進行も早いといわれています。

歯磨きを毎日きちんと行い、習慣づけることが大切です。健康な歯を保ち、おいしく楽しいご飯の時間を過ごしましょう。

【むし歯を作らない食べ方】

- ・おやつや菓子類は時間を決めて食べ、だらだら食いをしない。
- ・ごぼうなどの根菜類をはじめ、適度な硬さがあり食物繊維が豊富な食品をよく噛んで食べる。
- ・規則正しい食生活を心がける。



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、「**鯉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、学校食育研究会によって作成された「**ひみこの歯がよいぜ**」という標語を紹介いたします。

ひ：肥満予防

み：味覚の発達

こ：言葉の発音はつきり

の：脳の発達

は：歯の病気予防

が：がん予防

い：胃腸快適

ぜ：全力投球

旬の果物：すいかが入ります

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。

★種を嚥飲しないよう、注意しながら提供しましょう。



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

「ここがカミカミするよ」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。

また、噛む回数を数えるゲームや様々な食感の食べ比べ体験などを取り入れると楽しく学ぶことができます！

「カリカリ」「サクサク」「ふわふわ」「シャキシャキ」「とろとろ」...

色々な表現の言葉と一緒に探するのも楽しいですね。

食べ物の噛み応えを楽しみながら様々な食感を体験し、

