



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 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		
1日 (月)	ごはん 豆腐と豚肉のとろみ煮 キャベツとわかめのおかか和え みそ汁(玉子、しめじ)	牛乳 きなこクッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉	牛乳 きな粉 豚肉 みそ 豆腐 玉子 かつお節	レーズン しめじ 人参 チンゲン菜 たまねぎ キャベツ わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
2日 (火)	ごはん 鶏肉の照り焼き 玉子と白菜のごまサラダ みそ汁(焼き麩、ねぎ)	牛乳 レーズン蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 焼き麩 ごま マヨネーズ	牛乳 豆乳 みそ 鶏肉 玉子	レーズン 黄色ピーマン 白菜 ねぎ 人参 たまねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
3日 (水)	<b>お弁当日</b>					乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
4日 (木)	冷やし鶏うどん じゃがいものおおきからめ オレンジ	牛乳 おかかおにぎり	ごはん 油 小麦粉 三温糖 うどん ゴマ油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 かつお節	レーズン 人参 トマト コーン きゅうり おおき オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
5日 (金)	鉄分強化!ふりかけごはん 鮭のきのこあんかけ 切干大根煮 みそ汁(油揚げ、はなふ) アップルゼリー	牛乳 チーズスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 バター 片栗粉 焼き麩	牛乳 豆乳 チーズ 油揚げ 豚肉 みそ 鮭	レーズン 切干大根 しめじ 人参 たまねぎ こまつな えのき	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
6日 (土)	カレーライス お豆腐と野菜のごま和え バナナ	牛乳 ウエハース	ごはん 油 三温糖 じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 豆腐	レーズン 人参 白菜 たまねぎ こまつな バナナ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
8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 ほうれん草ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 スパゲッティ バター じゃがいも	牛乳 豆乳 豚肉 玉子	レーズン ほうれん草 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 人参	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
9日 (火)	ごはん カラスカレイの甘辛煮 炒り粉豆腐 みそ汁(たまねぎ、油揚げ) みかん缶	牛乳 シュガートースト	ごはん 食パン 三温糖 油 片栗粉 小麦粉	牛乳 油揚げ みそ 炒り粉 鶏肉 カレイ	レーズン ねぎ 人参 たまねぎ 大根 みかん缶	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
10日 (水)	ごはん 鶏肉のから揚げ マカロニグラタン スープ(たまねぎ、わかめ)	牛乳 ミルクくずもち	ごはん 片栗粉 三温糖 油 小麦粉 パン粉 マカロニ バター	牛乳 きな粉 豆乳 鶏肉 チーズ	レーズン 人参 たまねぎ キャベツ かぼちゃ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
11日 (木)	ハヤシライス もやしのマヨサラダ すいか	牛乳 おふラスク	ごはん 三温糖 焼き麩 油 マヨネーズ	牛乳 きな粉 豚肉	レーズン もやし パセリ 人参 たまねぎ すいか	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
12日 (金)	ごはん 白系タラのごまみそ焼き 豚肉の玉子とじ みそ汁(焼き麩、さつまいも)	牛乳 ゆりかご セサミボーロ	ごはん 片栗粉 粉糖 油 焼き麩 小麦粉 三温糖 ゴマ油 さつまいも	牛乳 きな粉 豚肉 みそ 玉子 タラ ヨーグルト	レーズン もやし 白菜 人参	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
13日 (土)	<b>ゆりかごまつり</b>		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!				
15日 (月)	ごはん 豚肉と豆腐のとろみ煮 キャベツとわかめのおかか和え みそ汁(玉子、しめじ)	牛乳 ほうれん草 蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 玉子 かつお節	レーズン ほうれん草 しめじ 人参 チンゲン菜 たまねぎ キャベツ わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース



		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
			熱やカに 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 (火)	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 白菜のごまサラダ みそ汁(焼き麩、ネギ) パイン缶	牛乳 きな粉トースト	ごはん 食パン 三温糖 油 焼き麩 小麦粉 ごま マヨネーズ	牛乳 きな粉 みそ 鶏肉 玉子 ツナ缶	レーズン 白菜 ねぎ 人参 たまねぎ きゅうり パイン缶	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
17日 (水)	ごはん 助宗タラの甘辛煮 豚肉ともやしのうま煮 みそ汁(ごぼう、たまねぎ) バナナ	牛乳 さつまいも 蒸しパン	ごはん さつまいも 三温糖 油 小麦粉	牛乳 豆乳 豚肉 みそ たら	レーズン もやし ねぎ 人参 たまねぎ ごぼう かぼちゃ パナナ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
18日 (木)	冷やし鶏うどん じゃがいものあおさがらめ オレンジ	牛乳 フルーツヨーグルト	ごはん 油 小麦粉 三温糖 じゃがいも ゴマ油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	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 チーズ
19日 (金)	鉄分強化!ふりかけごはん 鮭のきのこあんかけ 切干大根煮 みそ汁(油揚げ、はなふ) アップルゼリー	牛乳 レーズンスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 焼き麩 バター	牛乳 豆乳 油揚げ 豚肉 みそ 鮭	レーズン 切干大根 しめじ 人参 たまねぎ 小松菜	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
20日 (土)	そばろ丼 ポテトサラダ みそ汁(わかめ、豆腐) 白桃缶	牛乳 せんべい	ごはん 油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも ごま ごま油	牛乳 みそ 豆腐 鶏肉 ツナ缶	レーズン もやし 人参 こまつな コーン わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
22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 きな粉ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 スパゲッティ じゃがいも	牛乳 きな粉 豚肉 玉子	レーズン 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 ウエハース
23日 (火)	★ランチBOXデー★ ごはん カラスカレイの甘辛煮 炒り粉豆腐 みそ汁(たまねぎ、油揚げ) みかん缶	牛乳 チーズサンド	ごはん 食パン 油 片栗粉 小麦粉 三温糖	牛乳 チーズ 油揚げ みそ 粉豆腐 鶏肉 カレイ	レーズン ねぎ 人参 たまねぎ 大根	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
24日 (水)	♡お誕生会♡ ごはん 鶏肉のから揚げ マカロニグラタン スープ(たまねぎ、わかめ)	牛乳 お誕生会ケーキ	ごはん 小麦粉 油 片栗粉 バター マカロニ パン粉	牛乳 豆乳 鶏肉 チーズ	レーズン 人参 たまねぎ キャベツ かぼちゃ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
25日 (木)	ごはん 豆腐と豚肉のとろみ煮 キャベツとわかめのおかか和え みそ汁(玉子、しめじ)	牛乳 かぼちゃクッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 玉子 かつお節	レーズン かぼちゃ しめじ 人参 チンゲン菜 たまねぎ キャベツ わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
26日 (金)	ごはん 白糸タラのごまみそ焼き 豚肉の玉子とじ すまし汁(焼き麩、さつまいも ヨーグルト)	牛乳 さつまいもの 黄金焼き	ごはん さつまいも 小麦粉 三温糖 油 焼き麩 バター ごま油 ごま	牛乳 豚肉 みそ ヨーグルト 玉子 たら	レーズン もやし 白菜 人参	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
27日 (土)	ハヤシライス お豆腐と野菜のごま和え バナナ	牛乳 ウエハース	ごはん 油 三温糖 ごま	牛乳 豚肉 豆腐	レーズン パセリ 白菜 たまねぎ 小松菜	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
29日 (月)	ごはん 豆腐と豚肉のとろみ煮 キャベツとわかめのおかか和え みそ汁(玉子、しめじ)	牛乳 きな粉パンケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉	牛乳 豆乳 きな粉 豚肉 みそ 豆腐 玉子 かつお節	レーズン しめじ 人参 チンゲン菜 たまねぎ キャベツ わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
30日 (火)	ごはん 鶏肉の照り焼き 玉子と白菜のごまサラダ みそ汁(焼き麩、ネギ)	牛乳 セサミケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 ごま 油 焼き麩 マヨネーズ バター	牛乳 豆乳 みそ 鶏肉	レーズン 黄ピーマン 白菜 ねぎ 人参 たまねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット



# 6月 食育だより

あじさいの花が色鮮やかに咲き、いよいよ梅雨がやってきます☆  
この時期は蒸し暑さから、知らず知らずのうちに食欲が落ちたり、体が疲れやすくなったりするものです。  
暑さに負けない体作りには、規則正しい食事と十分な睡眠が欠かせません！！  
栄養と睡眠をしっかりとして、梅雨の時期を健やかに過ごしましょう♪

## 食中毒を予防しよう！

食中毒を予防する3つのポイント！

**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



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。

## ◆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♪


### 食事のマナー

「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつ。食事の時間を感ず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。



## 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】は唾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されています。噛むことによって、噛むことによって得られる8大効用に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 | 言葉の発音はっきり | い | 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。  
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」  
色々な表現の言葉を一緒に探すのも楽しいですね♪  
食べ物の噛み応えを楽しみながら様々な食感を体験し、ゆっくりと味わって食べましょう☆

## ジメジメを吹き飛ばそう！ 食欲アップのヒント

梅雨の時期は、湿度の高さや気温の変化で大人も子どもも体が重たくなりがち。「なんだか食が進まないな...」というお子さんも増える時期です。そんな時は、ちょっとした工夫で「食べたい！」のスイッチを入れてあげましょう。

○「香り」で食欲を刺激！  
鼻をくすぐる良い香りは、消化液の分泌を助けてくれます。  
カレー粉：炒め物やスープにほんの少し。  
風味食材：青のり、ごま、かつお節をバラリとかけるだけで、風味が豊かになります。

○「さっぱり・のど越し」を意識  
重たいメニューよりも、スツと口に入るものが食べやすい時期です。  
酸味の活用：レモンや酢を隠し味に。揚げ物も「南蛮漬け」にするとさっぱり食べられます。  
ツルツル食感：春雨サラダや、うどん・そうめんなどの種類に、細かく刻んだ野菜を混ぜ込んで栄養を補給しましょう。

○「彩り」で視覚から楽しく！  
「おいしそう！」という視覚情報は、食欲を大きく左右します。  
夏野菜をプラス：トマトの赤、コーンの黄色、きゅうりの緑など、鮮やかな色をお皿に並べると、お疲れ気味の目にも元気を与えてくれます。

## 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♪  
☆種を誤飲しないよう、注意しながら提供しましょう☆

