



のきゅうしょくこんだて



平成29年 6月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
			1 スパゲティミートソース しらす入り酢の物 チーズ 牛乳・ココアのブラウニー 661kcal	2 鯖の塩焼き もやしソテー 具だくさん味噌汁 牛乳・バームクーヘン 552kcal	3<保育参観・ ゆり組親子試食会>
5 肉じゃが エッグサラダ フルーツ 牛乳・しっとりスコーン 699kcal	6 魚のマリネ ミニトマト コーンクリームスープ 牛乳・フルーツ白玉 611kcal	7 豆腐ハンバーグ フレーク和え トマトと卵のスープ 牛乳・ふかし芋 558kcal	8 焼きうどん ねばねば納豆 牛乳・あじさいゼリー 508kcal	9 魚のフリッター 人参サラダ 中華スープ 牛乳・フルーツ 535kcal	10 味噌シチュー あらめ炒め煮 牛乳・おかし 467kcal
12 鶏肉と春雨の 炒め煮 かき玉汁 牛乳・ダブルロール 506kcal	13 魚のきのこあんかけ 五目スープ 牛乳・フルーツヨーグルト 555kcal	14 麻婆豆腐 マカロニサラダ 牛乳・小豆蒸しパン 495kcal	15 豚肉とキャベツの味噌炒め のっぺい汁 ミニゼリー 牛乳・フルーツ 531kcal	16 魚のマヨネーズ焼き ミニトマト 味噌スープ 牛乳・ミルク餅 631kcal	17 南瓜カレー フルーツサラダ 牛乳・おかし 623kcal
19 オムレツ そうめん汁 フルーツ 牛乳・ツナサンド 667kcal	20 ヘルシー唐揚げ もずくスープ フルーツ とうもろこし 471kcal	21 南瓜と厚揚げの 含め煮 ハンサンスー 牛乳・人参マドレーヌ 642kcal	22 親子うどん 甘酢和え 牛乳・大豆といりこのカリカリ 504kcal	23 つみ入れ汁 豚肉と野菜の生姜炒め フルーツ 牛乳・ごまとチーズのかりんとう 652kcal	24 ハヤシライス ツナサラダ 牛乳・おかし 556kcal
26 鶏団子と 春雨のスープ 大豆サラダ 牛乳・ホットケーキ 621kcal	27 さつま揚げ カラフルスープ フルーツ 牛乳・お好み焼き 638kcal	28 炒り豆腐 ピーナツ和え 牛乳・フルーツ 501kcal	29 五目あんかけそば 南瓜サラダ ヨーグルトアイス 560kcal	30 鮭のムニエル 枝豆 五目すいとん汁 牛乳・コーンフレーク 557kcal	※材料購入の都合上、 献立を変更する可 能性があります。予 めご了承ください。

あじさいゼリーを作ります！

6月の行事食として、8日のおやつに『あじさいゼリー』を作ります。楽しみにしててくださいね！



食中毒が気になる季節になりました。大切な子どもたちの健康を守るため、給食室でも食材の管理や手洗いに気を付けていきます。以上児クラスのお弁当は、抗菌作用抜群の梅干を入れる、ご飯が冷めてから蓋を閉めるなどの工夫をお願いします。

とうもろこしの皮むき

20日に、ゆり組でとうもろこしのスケッチと皮むきをします。田畑を見渡すと、とうもろこしがたくさん植えてあり、元気に育っていますよ♪帰り道や散歩をしながら、見つけてみてくださいね！

お手伝いしてもらったとうもろこしは、みんなでおやつにいただきます！



※とうもろこしの収穫時期により、日程を変更する場合があります。ご了承ください。

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用品しない

