



のきゅうしよくこんだて



平成30年 6月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
				1 魚の胡麻味噌焼き 中華胡瓜 スープ春雨 牛乳・バナナ 488kcal	2 <保育参観・ ゆり組親子試食会> 
4 豚肉とキャベツの 味噌炒め すまし汁 フルーツ 牛乳・黒糖蒸しパン 610kcal	5 フィッシュボール トマト 具だくさん味噌汁 あじさいゼリー 550kcal	6 豆腐の野菜あんかけ パンサンスー 牛乳・鈴カステラ 534kcal	7 ちゃんぽん 五目豆煮 牛乳・フルーツ 632kcal	8 鮭のムニエル けんちん汁 フルーツ 牛乳・ツナサンド 577kcal	9 クリームシチュー 切干大根煮 牛乳・おかし 503kcal
11 エッグカレー しらす入り酢の物 牛乳・南瓜ケーキ 630kcal	12 筑前煮 かき玉汁 フルーツ とうもろこし、せんべい 523kcal	13 麻婆豆腐 野菜の胡麻和え 牛乳・芋のりんかけ 594kcal	14 肉うどん ねばねば納豆 ヨーグルト、ビスコ 554kcal	15 魚のフライ タルタルソース 南瓜とトマトのスープ 牛乳・バナナ 653kcal	16 ハヤシライス 味噌マヨネーズ和え 牛乳・おかし 548kcal
18 肉じゃが マカロニサラダ フルーツ 牛乳・抹茶蒸しパン 661kcal	19 つみ入れ汁 豚肉と野菜の 生姜炒め フルーツゼリー、せんべい 639kcal	20 南瓜と厚揚げの 含め煮 ツナサラダ 牛乳・パウムクーヘン 561kcal	21 グリルチキン トマト もずくスープ ミルクプリン、バナナ 541kcal	22 魚のケチャップ煮 とろみ汁ビーフン 牛乳・チョコと豆腐パン 604kcal	23 親子煮 あらめ炒め煮 牛乳・おかし 498kcal
25 山海揚げ 洋風かき玉汁 フルーツ 牛乳・麩の黄粉ラスク 625kcal	26 鯖の味噌煮 枝豆 五目すいとん汁 ツナと塩昆布のおにぎり 608kcal	27 炒り豆腐 土佐和え フルーツ 牛乳・ビスケットモンブラン 568kcal	28 ナスのスパゲティ コーンクリームスープ 牛乳・フルーツ 556kcal	29 魚のマリネ ミニトマト 豚汁 牛乳・ココアのブラウニー 649kcal	30 南瓜カレー 胡麻酢和え 牛乳・おかし 545kcal

※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、5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！

とうもろこしの皮むき

12日(火)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。



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。



家庭での食中毒対策

できることから見直してみましよう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③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。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンは整理整頓・清潔に！

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飲しない

