



のきゅうしょくこんだて



令和6年 6月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
					1 夏野菜カレー コールスローサラダ 芋けんぴ
3 BBQチキン マカロニサラダ 味噌汁(豆腐) 牛乳・ジャムサンドパン	4 魚の竜田揚げ パンサンデー すまし汁(わかめ) あじさいゼリー	5 オムレツ ひじきの酢の物 ミネストローネ 牛乳・バナナ	6 なすスパゲティー ツナサラダ ふりかけ(おかか) 鶏そぼろおにぎり	7 麻婆豆腐 中華サラダ 果物(オレンジ) 牛乳・さつま芋チップ	8<保育参観・ ゆり組親子試食会> 魚ロック 人参サラダ もずく汁 水ようかん
10 チャプチェ ちゃんぽん味噌汁 おかか納豆 牛乳・揚げパン	11 魚のごま油焼き 鉄分たっぷりサラダ けんちん汁 オレンジ寒天	12 五目厚焼き卵 わかめと胡瓜の酢の物 汁ビーフン 牛乳・コーンフレーク	13 冷やし中華 ポテトサラダ ふりかけ(ごま) 焼き芋	14 煮魚 切干大根煮 味噌汁(厚揚げ) 牛乳・バナナ	15 ポトフ ペンネソテー ねじりん棒
17 豆腐ハンバーグ ひじきのマヨサラダ 味噌汁(わかめ) 牛乳・あべかわマカロニ	18 鯖の塩焼き ナムル 太平燕(タイピーエン) ゆでとうもろこし	19 チャンプル たぬき汁 果物(メロン) 牛乳・スコーン	20 味噌ラーメン カミカミサラダ 豚そぼろ わかめおにぎり	21 白身魚のフライ ビーフンサラダ すまし汁(麩) 牛乳・ホットケーキ	22 八宝菜 土佐和え せんべい
24 チキン南蛮 味噌マヨサラダ コンソメスープ 牛乳・味噌マドレーヌ	25 鯖の味噌煮 ひじき煮 のっぺい汁 ツナと昆布のおにぎり	26 ポークビーンズ 南瓜サラダ 果物(オレンジ) 牛乳・ジャムサンドクッキー	27 きつねうどん 人参しりしりー 昆布の佃煮 バナナ	28 つみ入れ汁 カリカリしらすのサラダ 栄養納豆 牛乳・ラスク	29 肉じゃが 味噌汁(切干大根) ビスケット

※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。



●グリーンピースの皮むきをしました●

5月10日(金)グリーンピースの皮むきを行いました。皮が硬くて難しいものもありましたが、中の豆がつぶれないように、優しく、上手にきれいに剥くことができました。小さな豆を見て、「あかちゃんめだー」と、歓声があがりました。おやつは、自分たちで剥いた豆を使って「ピースおにぎり」に。苦手な子どももいましたが、食べてくれました。

6月は、とうもろこしの皮むきを予定しています。



乳歯の虫歯は要注意

「乳歯が虫歯になっても、生え変わるから大丈夫」と思っていないか。でも乳歯が虫歯になると、歯の噛み合わせや歯並びなど、さまざまな影響が出てきます。



うまかめなくなり、十分な栄養がとれない。



永久歯の歯並びに、影響する。



かむ回数が減り、唾液も減るので、さらに虫歯のリスクが高まる。



歯ぐきまで細菌が入り、永久歯が、変色や虫歯の状態が生えてくる。

日本の「食品ロス」って？

「食品ロス」とは、本来食べられるのに、捨てられてしまう食品のこと。食べ残しや賞味期限、消費期限切れなどが原因です。特売でつい買いすぎて破棄してしまった、生鮮食品を傷ませて捨ててしまった、なんてことも、実は「食品ロス」につながっています。



1年間で約522万トンも食べ物が捨てられています。1人当たりになると、1日に茶碗1杯分の食料を捨てている計算に。

