



きゅうしょくだより



あじさいのつぼみが膨らみ始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。

この時期は雨の日が肌寒かったり、晴れ間は暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。いつも元気な子どもたちも何となく活動が鈍くなり、食欲が落ちるなど体調を崩しがちです。規則正しい生活を心がけ、手洗いうがいなどで病気を防ぎましょう！

◆◆6月は「食育月間」です◆◆

食育基本法では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくために、何よりも『食』が重要である」としています。健康で豊かな人間性をはぐくむために、子どもの頃からさまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

今月は食育の一環として、つき組さんと一緒にトウモロコシの皮むきとクッキング保育（クッキー作り）を予定しています♪



6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分とともに酸を作り、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯を作るためにもバランスの良い食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



食中毒に注意！

手洗いうがいは欠かさずに

じめじめとした梅雨が続く、気温も高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛・嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」ことです。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。



お知らせ

☆☆お誕生会は**3日**です☆☆

月組、桃組、桜組は、
コップとお箸の日です。
お弁当は要りません。



～食育活動～

5(木)…つき組さんとクッキング保育
(クッキーづくり)

12日(木)…つき・もも・さくら組に
食育のお話

17日(火)…つき組さんと
トウモロコシの皮むき



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび
屋食	2 煮魚 野菜の納豆和え 豆乳味噌汁	3 ☆お誕生会☆ チャーハン 中華風唐揚げ シルバーサラダ カニカマスーフ・果物	4 カリビアンスパゲティ コールスロー 果物	5 ☆クッキング保育☆ 鯖のカレー竜田揚げ 大豆サラダ トマト もずくスーフ	6 ハンバーグ フレンチサラダ ペイザンヌスーフ	7 南瓜のそぼろ煮 胡麻酢和え 果物
おやつ	牛乳 揚げパン	牛乳 かえる蒸しパン	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 クッキー	牛乳 果物	牛乳 お菓子
屋食	9 豚の生姜焼き 芽ひじきサラダ えのきのとろみスーフ	10 魚の千切りソース キャベツとトマトの ゴマサラダ サンラータン	11 鶏肉のマーメレード焼き マセドアンサラダ コンソメスーフ	12 フィッシュマヨ ドレッシングサラダ ミネストローネ	13 くず玉蒸し 青椒肉絲 ニラ玉スーフ	14 チリコンカン ゴマドレサラダ 果物
おやつ	牛乳 フライドポテト	牛乳 果物	牛乳 安倍川マカロニ	牛乳 ハートパイ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子
屋食	16 魚のちゃんちゃん焼き 新じゃがの甘辛炒め 茄子の味噌汁	17 ☆トウモロコシの皮むき☆ ちゃんぽん しらすい酢の物 果物	18 夏野菜カレー ヨーグルト和え とうもろこし	19 芋とトウモロコシの かき揚げ スタミナ納豆 豚汁	20 五目厚焼き玉子 ささみと胡瓜の 味噌マヨ和え きのこのすまし汁	21 回鍋肉 胡瓜とじゃこの 中華和え 果物
おやつ	牛乳 桃ゼリー	牛乳 ポップコーン	牛乳 スコーン	牛乳 昆布とツナのおにぎり	牛乳 果物	牛乳 お菓子
屋食	23 メンチカツ 豆まめサラダ 洋風かきたま汁	24 鯖のミルク味噌煮 ピーナッツ和え けんちん汁	25 ☆スイカ割り大会☆ 大豆ハヤシライス マカロニサラダ 果物(スイカ)	26 油淋鶏 人参と卵と トマトの炒め物 わかめスーフ	27 ミートグラタン 卵サラダ コーンスーフ	28 鶏肉とキャベツの 春雨煮 ツナサラダ 味付け海苔
おやつ	牛乳 ウインナーロール	牛乳 果物	牛乳 お麩のラスク	牛乳 果物	牛乳 フローズンヨーグルト	牛乳 お菓子
屋食	30 魚のフライ トマトソース ピーマンのツナ和え 新玉葱のスーフ					
おやつ	牛乳 果物					