

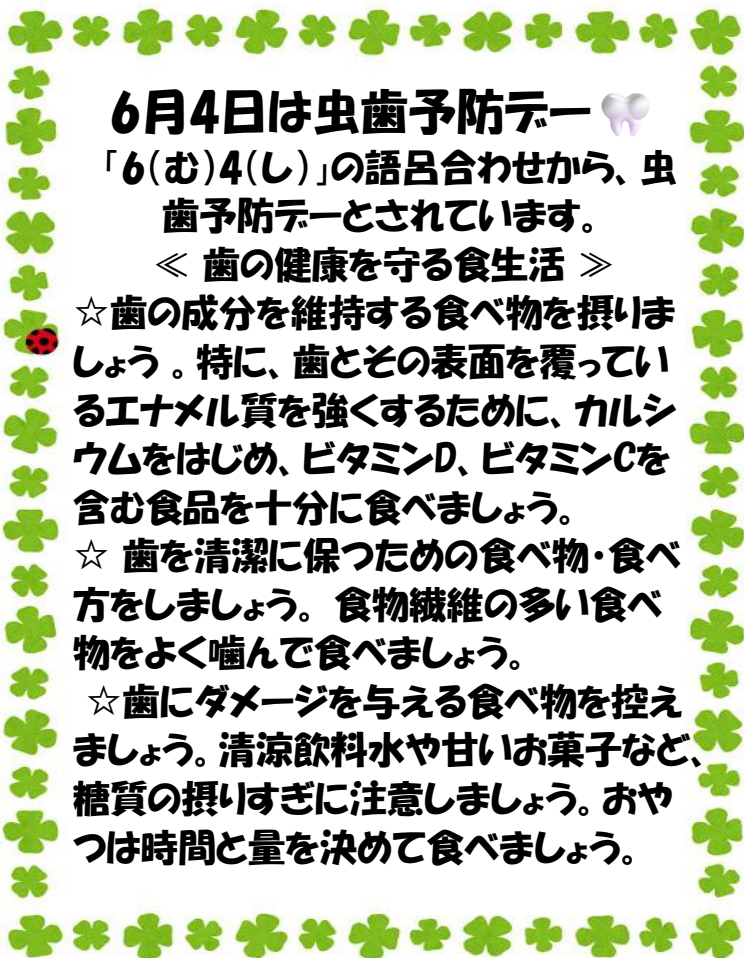


# きゅうしょくだより



6月は梅雨の季節。気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすくなる時期です。体の調子を整えるためにも、バランスの良い食事を心がけましょう。また、湿気の多い時期は食中毒も起こりやすくなります。手洗いをしっかり行い、食事の前の衛生習慣も大切にしましょう。

園でも、衛生管理に気を付けながら安全でおいしい給食づくりを心がけています。



## 6月4日は虫歯予防デー

「6(む)4(し)」の語呂合わせから、虫歯予防デーとされています。

### 《 歯の健康を守る食生活 》


☆歯の成分を維持する食べ物を摂りましょう。特に、歯とその表面を覆っているエナメル質を強くするために、カルシウムをはじめ、ビタミンD、ビタミンCを含む食品を十分に食べましょう。

☆歯を清潔に保つための食べ物・食べ方をしましょう。食物繊維の多い食べ物をよく噛んで食べましょう。

☆歯にダメージを与える食べ物を控えましょう。清涼飲料水や甘いお菓子など、糖質の摂りすぎに注意しましょう。おやつは時間と量を決めて食べましょう。

## 旬の野菜を味わいましょう！

旬の食べ物は、栄養が豊富で味もおいしくなるのが特徴です。6月頃からは、トマト・きゅうい・なす・とうもろこし・スイカなど、夏の食べ物が少しずつ出回り始めます。これらの野菜や果物には水分やビタミンが多く含まれており、暑くなる季節の体調を整えるのにも役立ちます。また、旬の食材は香いや甘みが強く、よりおいしく味わうことができます。

園でも、旬の食材を取り入れながら季節を感じられる給食を提供していきます。また、6月は食育活動としてつき組さんととうもろこしの皮むき・クッキング保育(アイスクリーム作り)を予定しています。実際に旬の食材に触れながら、季節の食べ物に親しんでいきたいと思います 

## ～食育活動～

11日(木)…トウモロコシの皮むき  
(つき組)

18日(木)…クッキング保育(つき組)

22日(月)…食育のお話

(つき・もも・さくら組)



## おしらせ

☆☆お誕生会は1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。





# こんだてひょう



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
屋食	1 ☆お誕生会☆ チャーハン 中華唐揚げ シルバーサラダ カニカマスーフ・果物	2 魚の海苔マヨ焼き 胡麻酢和え 豆乳味噌汁	3 ちゃんぽん 中華胡瓜 果物	4 竹輪の磯辺揚げ ピーマンのツナ和え 村雲汁	5 ハンバーグ フレンチサラダ ペイザンヌスーフ	6 フルコギ 茄子の中華和え 果物
	おやつ 牛乳 あじさいゼリー	牛乳 お麩のラスク	牛乳 金時豆煮・えびせん	牛乳 小松菜チーズ千切り	牛乳 ミルク餅	牛乳 お菓子
屋食	8 ソースマヨチキン リヨネースポテト トマトのポタージュ	9 白身魚の味噌焼き じゃこ茄子 もずくスーフ	10 スパゲッティナポリタン ツナサラダ 果物	11 ☆とうもろこしの皮むき☆ 麻婆豆腐 もやしの海苔ナムル 果物	12 夏野菜カレー ヨーグルト和え とうもろこし	13 豚の生姜焼き 芽ひじきサラダ 果物
	おやつ 牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 スコーン	牛乳 チョコチップマフィン	牛乳 とうもろこしおにぎり	牛乳 ポップコーン	牛乳 お菓子
屋食	15 五目厚焼き玉子 ひじきのハリハリ 和風サラダ えのきのとろみスーフ	16 牛肉とじゃが芋の きんぴら煮 ワンタン風スーフ 果物	17 鶏肉のマーメレード焼き マセドアンサラダ オニオンスーフ	18 ☆クッキング保育☆ 鯖のミルク味噌煮 ピーナッツ和え けんちん汁	19 ミートグラタン 卵サラダ コーンスーフ	20 じゃが芋の南蛮煮 梅おかか和え 果物
	おやつ 牛乳 ココアビスコッティ	牛乳 安倍川マカロニ	牛乳 ライス・クリスピー	牛乳 アイスクリーム	牛乳 果物	牛乳 お菓子
屋食	22 ☆食育☆ 魚のハーフパン粉焼き 南瓜サラダ コンソメスーフ	23 回鍋肉 ニラ玉スーフ 果物	24 魚の胡麻焼き きつね和え 茄子の味噌汁	25 ☆すいか割り大会☆ 大豆ハヤシライス ハムマリネ ゆで卵	26 ふんわりつくねの あんかけ オクラのおかか和え きのこのすまし汁	27 豚肉とキャベツの 味噌炒め しらす入り酢の物 味付け海苔
	おやつ 牛乳 クッキー	牛乳 フローズンヨーグルト	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 果物(すいか)	牛乳 みかん蒸しパン	牛乳 お菓子
屋食	29 魚のカレーソース ドレッシングサラダ ミネストローネ	30 ほうとう風うどん 千ゲン菜と きのこのお浸し 果物				
	おやつ 牛乳 果物	牛乳 きなこサンド				