

給食だより 6月

色とりどりのあじさいの花が美しく映える季節になりました。

今月は梅雨に入ります。蒸し暑い日が続くと体のだるさを感じて食欲が衰えがちです。体調を崩さないよう、食事やおやつ、水分補給に十分に気をつけましょう。

また、この時期は温度・湿度が上昇して、カビが生えたり、食中毒が発生しやすくなったりしますので、食品の取り扱いには十分に気をつけましょう。



できていますか？ 基本の手洗い

石けんを必ず使おう

手洗いポイント

- 指の間
- 手首
- 指先とつめ

上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いため、特に注意して洗うようにしましょう。

石けんを使うと汚れや菌が落ちやすくなります。水洗いだけの場合と石けんを使った場合では、手に残っている菌の数が違うので、必ず石けんを使うようにしましょう。

必ず石けんで洗ってね！

手の洗いすぎに注意！

洗いすぎると手あれの原因になり、かえって病原菌がつきやすくなります。

手洗いの効果

- 食中毒を予防します
- かぜの予防に効果があります
- 汚れを落とし、衛生的にします



6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。歯には、食べ物をかみくだき消化をよくして、十分に栄養素が働くようにする大切な役目があります。健康な歯を作るために、よくかんで食べることで、歯を強くする栄養素を含む食べ物(小魚・海藻・緑黄色野菜・牛乳・乳製品など)を食べることを心がけましょう。

よくかんで食べましょう！

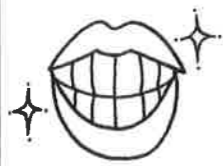
★かむことの効果★

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

よくかまないやめよう！ 食べ方

流し食べ

飲み物で流し込みながら食べています。

早食い

数回しかかまないで飲み込んでいます。

H30年度



6月 こんだてひょう



真珠幼稚園 73-1523

| 日 | 曜日 | 献立 | 材料 | | | 目標 | |
|----|----|--------------------------------|----------------------|--------------------------|--|----|--|
| | | | 血、肉、骨を作る食品 | 熱や力の元になる食 | 体調を整える食品 | | |
| 1 | 金 | 和風スパゲッティ 牛乳 肉だんごのトマト煮 りんご | 鶏肉 ベーコン 合ミンチ 牛乳 | スパゲッティ | たまねぎ にんじん しいやけ しめじ えりんぎ ピーマン たけのこ りんご | | |
| 4 | 月 | 豆ごはん かぼちゃサラダ 魚の照り焼き かき玉汁 | さかな たまご ハム | ごはん じゃがいも | グリーンピース かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ | | |
| 5 | 火 | ごはん 五目煮豆 メンチカツ | 合ミンチ 豚ミンチ 鶏肉 大豆 | ごはん たまご パン粉 小麦粉 こんにやく | たまねぎ にんじん れんこん いんげん ひじき | | |
| 6 | 水 | チョコサンド 豆腐ナゲット クリームスープ | 豆腐 鶏ミンチ ウインナー 牛乳 | 食パン じゃがいも | たまねぎ にんじん キャベツ アスパラ しめじ | | |
| 7 | 木 | カレーうどん 卵ドーナツ 牛乳 | 豚肉 牛乳 ちくわ | うどん麺 ドーナツ | たまねぎ にんじん ねぎ もやし | | |
| 8 | 金 | ごはん ひじきサラダ 千草焼き ももゼリー | 鶏肉 たまご ツナ | ごはん | ひじき キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ | | |
| 11 | 月 | ごはん ブロッコリーサラダ 鮭の南蛮漬け | 鮭 ハム | ごはん 片栗粉 | ブロッコリー キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ コーン | | |
| 12 | 火 | 卵サンド オレンジ ミネストローネ 牛乳 | たまご 豚肉 ベーコン 牛乳 | 食パン マカロニ じゃがいも | オレンジ たまねぎ にんじん いんげん キャベツ いんげん | | |
| 13 | 水 | わかめごはん のり酢あえ チキンチキンごぼう | 鶏肉 ちくわ | ごはん 片栗粉 | ごぼう えあめめ ほうれんそう キャベツ にんじん | | |
| 14 | 木 | ビビンバ丼 中華サラダ ヨーグルト | 豚肉 たまご ハム ヨーグルト | ごはん 春雨 | ほうれんそう もやし キャベツ にんじん | | |
| 15 | 金 | ミートスパゲッティ プチゼリー コロコロラスク 牛乳 | 合ミンチ 牛乳 | スパゲッティ 食パン バター | たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ | | |
| 18 | 月 | カレーライス フルーツポンチ 牛乳 | 牛肉 牛乳 | ごはん じゃがいも | たまねぎ にんじん ピーマン みかん もも パイン バナナ | | |
| 19 | 火 | チキンカツサンド バナナ ポトフ 牛乳 | 豚肉 ベーコン 鶏肉 牛乳 | ロールパン じゃがいも | キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ | | |
| 20 | 水 | 五目チャーハン 春巻き ナムル わかめスープ デザート | 豚肉 たまご ハム | ごはん | たまねぎ にんじん ピーマン もやし ほうれんそう キャベツ わかめ ねぎ | | |
| 21 | 木 | お弁当の日 | | | | | |
| 22 | 金 | 焼きそば フルーツサンド 牛乳 | 豚肉 牛乳 かまぼこ | 焼きそば麺 食パン | キャベツ にんじん たまねぎ もやし ピーマン バナナ あおのり | | |
| 25 | 月 | ゆかりごはん ピーナッツあえ 魚のタルタルソースかけ | さかな たまご ピーナッツ ちくわ | ごはん 小麦粉 パン粉 | ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり ピーマン | | |
| 26 | 火 | ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ポークピカタ | 合ミンチ 厚揚げ たまご 豚肉 | ごはん 小麦粉 じゃがいも | たまねぎ にんじん いんげん パセリ | | |
| 27 | 水 | ごはん しゅうまい 八宝菜 | 豚肉 かまぼこ えび しゅうまい | ごはん | 白菜 にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ | | |
| 28 | 木 | 瓦そば チーズ かぼちゃマフィン 牛乳 | 牛肉 チーズ たまご 牛乳 | 瓦そば ホットケーキミックス | にんじん かぼちゃ ねぎ | | |
| 29 | 金 | ごはん ひじきの炒り煮 ポテトコロッケ | 合ミンチ 鶏肉 油揚げ | ごはん 小麦粉 じゃがいも | たまねぎ にんじん ひじき いんげん ひじき | | |

よくかんでたべましょう。