

給食だより 6月

R5年度



6月 こんだてひょう



真珠幼稚園 73-1523

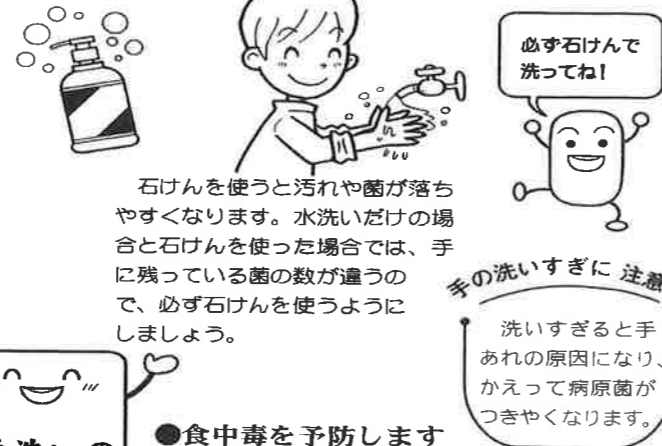
色とりどりのあじさいの花が美しく映える季節になりました。
 今年は早々に梅雨に入りました。蒸し暑い日が続くと体のだるさを感じて食欲が衰えがちです。体調を崩さないよう、食事やおやつ、水分補給に十分に気をつけましょう。
 また、この時期は温度・湿度が上昇して、カビが生えたり、食中毒が発生しやすくなったりしますので、食品の取り扱いには十分に気をつけましょう。

できていますか？ 基本の手洗い

手洗いポイント



石けんを必ず使おう



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。

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

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

よくかんで食べましょう！

しっかり噛んで食べよう
 ☆ひと口10回、固いものは20回

噛むといい事

- ・消化や吸収を助ける
- ・唾液がたくさん出て虫歯の予防になる
- ・頭の働きをよくする
- ・顎が発達し、きれいな歯並びになる

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



数回しかかまないと飲み込んでいます。

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	木	ゆかりごはん かぼちゃサラダ 魚の甘酢あんかけ バナナ	さかな ハム	じゃがいも ごはん マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん バナナ ピーマン しいたけ		
2	金	五目うどん クリームパン 牛乳	鶏肉 牛乳 かまぼこ 油揚げ	うどん麺 パン	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ		
5	月	ごはん かみかみあえ わかめつくね かきたま汁	鶏肉 さきいか たまご 豆腐	ごはん	キャベツ きゅうり 切干大根 たまねぎ にんじん ねぎ わかめ		
6	火	味噌ラーメン ブルーベリーマフィン 牛乳	豚肉 たまご 牛乳 バター	ラーメン麺 ホットケーキミックス	チンゲン菜 にんじん ねぎ キャベツ もやし		
7	水	ごはん しゅうまい マーボー豆腐 チーズ	豆腐 しゅうまい チーズ 豚肉	ごはん	たまねぎ にんじん ねぎ 白菜 もやし しいたけ		
8	木	ロールパン マカロニグラタン コーンスープ プチゼリー 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳 バター	ロールパン マカロニ	たまねぎ にんじん 白菜 しめじしいたけ ねぎ		
9	金	チキンカレー ブロッコリーサラダ 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム	ごはん じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー きゅうり コーン		
12	月	うめしらすごはん チンジャオロース 豆腐とツナの卵焼き	たまご 豆腐 豚肉 鶏肉 ツナ	ごはん 片栗粉	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ		
13	火	ごはん ゴマネーズサラダ チキンチキンごぼう オレンジ	鶏肉 みそ	ごはん じゃがいも ごま マヨネーズ	オレンジ ごぼう ブロッコリー にんじん えだまめ キャベツ		
14	水	和風スパゲッティ フルーツヨーグルト 牛乳	牛乳 ヨーグルト 鶏肉	スパゲティ	もも バイン みかん バナナ たまご にんじん ほうれん草 ねぎ しいたけ えりんぎ		
15	木	ジャムサンド カニカマサラダ 春雨と肉団子のスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 かにかま たまご	食パン 春雨 片栗粉 マヨネーズ	しいたけ たまねぎ にんじん 白菜 きゅうり キャベツ ねぎ		
16	金	わかめごはん 納豆あえ 魚の磯辺揚げ	さかな 納豆 たまご	ごはん 小麦粉	もやし キャベツ ほうれん草 にんじん あおさ		
19	月	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ポークピカタ プチゼリー	豚肉 厚揚げ たまご チーズ	ごはん 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん		
20	火	焼きそば 豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳 豆腐 豚肉 たまご きな粉 かまぼこ	焼きそば麺 ホットケーキミックス	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン あおさ		
21	水	チキンライス 鶏肉の照り焼き コーンサラダ たまごスープ デザート	鶏肉 たまご ハム	ごはん マヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん コーン きゅうり ピーマン 白菜		
22	木	ふりかけごはん 塩っぺあえ 魚の味噌マヨネーズ焼き バナナ	さわら	ごはん マヨネーズ	バナナ キャベツ きゅうり だいこん にんじん 塩こんぶ		
23	金	お弁当の日					
26	月	ビビンバ丼 中華サラダ ヨーグルト	ヨーグルト 豚肉 ハム たまご みそ	ごはん 春雨 ごま	にんじん もやし キャベツ きゅうり ピーマン ほうれん草		
27	火	ごはん ごぼうとベーコンのきんぴら オムレツのミートソースかけ みそ汁	たまご ベーコン 豆腐 チーズ 豚肉 みそ	ごはん ごま ゴマ油	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ ピーマン しいたけ わかめ ねぎ		
28	水	ハンバーガー フライドポテト 野菜スープ 牛乳	牛乳 豚肉 ウィナー ハンバーグ	ロールパン じゃがいも	りんご キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー		
29	木	ごはん 筑前煮 鮭のフライタルタルソース	さけ たまご 鶏肉 ちくわ	ごはん 小麦粉 パン粉 こんにやく	きゅうり にんじん ごぼう れんこん 赤ピーマン いんげん しいたけ たまねぎ		
30	金	ちゃんぽん りんご ベーコンマフィン 牛乳	牛乳 ベーコン チーズ バター さつま揚げ	ちゃんぽん麺 ホットケーキミックス	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ		

よくかんでたべましょう。