

給食だより 6月号

6月といえば梅雨の季節です。梅雨入りとともに気温・湿度が上がります。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。

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、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。



◇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。

食事の前にはていねいに手を洗おう！

正しい手の洗い方

① 手を水でぬらす

② せっけんをつけて、手のひらを洗う

あわだよく泡立て、ゴシゴシと

③ 手のこうを洗う

かたほうで片方の手を洗う。重ね、伸ばすように

④ 指の間を洗う

あら、のこ洗い残しがないよう、しっかりと

⑤ 指先を洗う

つめ、あいだ爪の間も意識して

⑥ 親指と手首を洗う

かたほうで片方の手をつかみ、回すように

⑦ 水でしっかりと洗い流す

あわ、のこ泡が残らないように

⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく

ハンカチやタオルは毎日取り替えよう

きれいになりました！

R7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	
2	月	ごはん スパゲッティサラダ とんかつ 味噌汁	豚肉 豆腐 みそ ハム	ごはん 小麦粉 パン粉	キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ	
3	火	ツナサンド りんご ビーフシチュー 牛乳	ツナ 牛肉 牛乳	食パン じゃがいも	たまねぎ キャベツ りんご たまねぎ にんじん ブロッコリー	
4	水	ふりかけごはん かみかみあえ スパニッシュオムレツ	卵 さきいか しらす 合ミンチ	ごはん じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	
5	木	ミートスパゲティ チョコバナナマフィン 牛乳	合ミンチ たまご バター 牛乳	スパゲッティ チョコレート ホットケーキミックス	玉ねぎ にんじん ピーマン トマト バナナ キャベツ しいたけ	
6	金	ごはん こんにゃくのきんぴら 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁	鮭 みそ 豆腐	ごはん こんにゃく 砂糖 ごま	にんじん ごぼう 玉ねぎ ねぎ キャベツ えのき しめじ	
9	月	ごはん ブロッコリーとベーコンの炒め物 チキンチキンごぼう	ベーコン 鶏肉	ごはん 片栗粉	ブロッコリー 玉ねぎ アスパラ 枝豆 ごぼう	
10	火	味噌ラーメン ももケーキ 牛乳	豚肉 バター たまご 牛乳 平天	ラーメン麺 ホットケーキミックス	もやし チンゲン菜 ねぎ コーン もも缶 にんじん	
11	水	ごはん 竹の子のマーボー炒め ちくわ餃子 わかめスープ	豚肉 鶏肉 ちくわ たまご	ごはん 片栗粉 ごま油	竹の子 ねぎ 玉ねぎ にんじん もやし えのき わかめ にら しいたけ	
12	木	ロールパン マカロニグラタン コーンスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 バター マカロニ 生クリーム	ロールパン 小麦粉 マカロニ	玉ねぎ にんじん しめじ コーン 白菜	
13	金	チキンカレー オレンジ ツナサラダ 牛乳	鶏肉 牛乳 ツナ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり オレンジ	
16	月	ゆかりごはん ポテトサラダ 豚肉のソースマリネ プチゼリー	ハム 豚肉	ごはん じゃがいも マヨネーズ 片栗粉	きゅうり にんじん たまねぎ ピーマン	
17	火	ごはん のり酢あえ 魚のパン粉焼き かき玉汁	鮭 たまご ちくわ 豆腐 粉チーズ	ごはん パン粉 マヨネーズ	ほうれん草 キャベツ にんじん えのき パプリカ にんにく たまねぎ ねぎ	
18	水	お弁当の日				
19	木	肉うどん 揚げパン 牛乳	牛肉 かまぼこ 牛乳 きな粉 油揚げ	うどん麺 コッペパン	たまねぎ にんじん ねぎ	
20	金	五目チャーハン 春巻き 春雨サラダ 中華スープ デザート	卵 ハム 合ミンチ 鶏肉 ごま 春巻き	ごはん 春雨 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり もやし ニラ	
23	月	ごはん かにかまサラダ 豆腐とツナの卵焼き みそ汁	かにかま 豆腐 ツナ たまご 鶏肉 みそ 油揚げ	ごはん マヨネーズ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ しいたけ かぼちゃ	
24	火	ハンバーガー フライドポテト ビーフンスープ 牛乳	ハンバーグ 豚肉 牛乳	コッペパン じゃがいも ビーフン	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲン菜 もやし ねぎ しいたけ	
25	水	ちゃんぽん ブルーベリーマフィン 牛乳	豚肉 平天 バター 牛乳 たまご	ちゃんぽん麺 ホットケーキミックス	もやし ねぎ キャベツ たまねぎ ジャム にんじん	
26	木	鮭ごはん もやしと豚肉のにんにく炒め はんぺんフライ	チーズ はんぺん 豚肉 たまご	ごはん 小麦粉 パン粉	もやし にんにく キャベツ たまねぎ にら 青じそ	
27	金	親子丼 チーズ たくあんときゅうりの和え物	鶏肉 かまぼこ チーズ たまご	ごはん	玉ねぎ にんじん しいたけ 白菜 たくあん きゅうり キャベツ 大根	
30	月	ごはん れんこんサラダ タンドリーチキン レタスとベーコンのスープ	ツナ 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	ごはん マヨネーズ	れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく レタス	

よくかんで食べましょう。