

# 6月の食事だより

R5 6 1 山中保育園

月	火	水	木	金	土
5 ハンバーグ 野菜と卵スーパ オレソジ	6 さばの味噌煮 彩ごまあえ にら卵スーパ	7 ひじき寿司 照り焼きチキン すまし汁 パイソ	8 ハム入オムレツ カレーうどん汁 オムレツ	9 煮魚 栄養きんぴら 味噌汁	10 ホットポック バナナ 牛乳
カステラ	ビスケット	ポーロ	ウエハース	せんべい	カステラ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
あべかわマカロニ	クラッカーチーズ	かきもちフワッジュ	カステラ	おじさいヨーグルト	
12 マーボー豆腐 アロココリーのごまあえ 卵スーパ	13 コロツク 春雨サラダ 味噌汁	14 わかめご飯 ぎょうざのから揚げ マカロニサラダ すまし汁	15 厚焼き卵焼き 切干大根の煮つけ 味噌汁	16 魚フライ 和風サラダ 味噌汁	17 ハム野菜サンド バナナ 牛乳
ビスケット	ポーロ	せんべい	ウエハース	カステラ	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
せんべいフワッジュ	カステラ	チーズラスク	プリン	スコーン	
19 ポークビーコンズ アロココリーのごまあえ 野菜スーパ	20 カレイのから揚げ スパゲティサラダ 味噌汁	21 ごはんしらす干佃煮 肉じゃが 味噌汁	22 ちくわの磯部揚げ 茶碗蒸し風 味噌汁	23 すり身焼き ひじきの煮つけ かき卵汁	24 ツナサンド バナナ 牛乳
カステラ	ウエハース	クラッカー パイソ	ビスケット	ポーロ	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
せんべい昆布	白玉団子	カステラ	クラッカーチーズ	おじさいヨーグルト	
26 豆腐のまご揚げ アロココリーのごまあえ 具たくさん味噌汁	27 春巻き 温野菜サラダ 味噌汁 △おにぎりday	28 カレーライス マカロニサラダ オレソジ	29 ミートローフ ほうれん草のソテー 味噌汁	30 煮魚 大豆の五目煮 味噌汁	
ポーロ	バナナ	せんべい	クッキー チーズ	ウエハース	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
ウエハース	手作カステラ	飲ヨーグルト 黄粉ラスク	かきもちフワッジュ	ゼリー	

## 【お知らせ】

13(火) 白組はクッキング保育です。エプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。

27(火) 白、青、赤組はおにぎりdayです。おかずは園の方で用意しますので、おにぎりの量をお子さんとお話してみてください。

## 6月献立栄養価

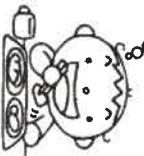
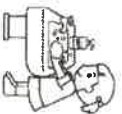
	エネルギー	タンパク質	カルシウム	鉄分
3歳以上児 (主食含まない)	399kcal	18.8g	261mg	2.1g
3歳未満児 (主食含む)	532kcal	18.8g	230mg	2.2g

6月は、じめじめと蒸し暑くなり、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。食ハモの取り扱いや、手洗いなど身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

## つけない!

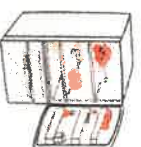
手には、さまざまな雑菌がついています。菌を体の中に入れてはいけないように、こまめに手洗いをすることが大切です。

- \*食ハモの前
  - \*調理をする前
  - \*トイレのあと
  - \*外から帰ったあと
- 食品を保存するときには密封容器やラップを使い、菌を寄せ付けないようにすることが大切です。



## 増やさない!

肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食ハモることが大切です。



## やっつける!

十分な加熱(75℃1分以上)で、菌を死滅させることが大切です。また調理器具もよく洗い、殺菌することが大切です。



## 6月は食育月間

子どもと一緒に料理をしたりできるだけ家族全員で食卓を囲むなど、家庭でも食育活動に取り組んでみましょう。



## 歯の健康週間(6月4日~10日)

- かむことのよい効果
1. 消化がよくなる
  2. 虫歯予防になる
  3. 肥満予防になる
  4. 脳の動きがよくなる



かみこたえのある食品を取り入れよう!!