

6月給食こんだて

【目標】「おなかがすく」のリズムのもてる子ども

カルシウム

カルシウムは骨や歯を形作っているものですが、役割はそれだけではありません。イライラを抑え神経を安定させる、筋肉の収縮や血液の凝固を助ける、細胞の機能を調整するなどの働きもあります。カルシウムは、乳製品、小魚、豆製品、青菜などに多く含まれています。



「いただきます、ごちそうさま」より。

1(土)
スタミナ納豆
おひたし
具だくさん汁
フルーツ

<おやつ>
牛乳
コーンポタージュせん

3(月) 麻婆豆腐 華風和え 卵スープ フルーツ <おやつ> 牛乳 玄米小丸	4(火) 鯖のカレー 風味焼き おひたし なめこの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	5(水) バーガー サンド コーンサラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 じゃこせんべい	6(木) 冷しゃぶ 水菜サラダ わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 アンパンマンの ひとくちビスケット	7(金) かじきの唐揚げ 小松菜と ツナの和え物 大根の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿	8(土) 鶏肉の ごま味噌焼き マカロニサラダ 青菜の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 しるこサンド
10(月) 南瓜シチュー グリーンサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	11(火) 白身魚の葱ソース ほうれんそうの ベーコン和え キャベツの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	12(水) 焼きそば ナムル わかめスープ フルーチェ <おやつ> 牛乳 二色どらやき	13(木) 鶏肉のピザ焼き コールスローサラダ 油揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(青のり)	14(金) サーモンの コーンマヨ焼き おひたし さつまいもの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	15(土)運動会
17(月) NEW鶏肉の トマト煮 カラフルサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	18(火) かじきまぐろの 竜田揚げ 和風サラダ えのきの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	19(水) 誕生会 そばろ丼 おひたし わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> お茶 手作りケーキ	20(木) おにぎり day 豆腐 ハンバーグ 温野菜 なめこの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 星たべよ	21(金) NEW鯖と野菜の 甘酢あんかけ 干草和え 油揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ココナッツサブレ	22(土) サーモンの ムニエル おひたし もやしの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま揚げ)
24(月) きのこカレー サラスパサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 しまじろう ビスケット	25(火) たらの西京焼き おひたし シャキシャキ炒め 豆腐の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミルクココア お野菜せん	26(水) 冷やしうどん にんじんと ツナのしりしり フルーツ <おやつ> 牛乳 白い風船	27(木) 豚肉のピカタ 春雨サラダ 大根の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番	28(金) さんまの蒲焼き おひたし まいたけの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 アンパンマンの ソフトせんべい	29(土) 親子煮 おひたし 油揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 きどりっこ

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。
★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。
★今月のアレルギー食は、卵・乳製品・小麦です。
(🍳)のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶性小麦粉で代替します)
(🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)
(🍞)のマークは、小麦を除去します。
(おやつについても、小麦を使用していないものに代替します)

給食だより

あじさいが色鮮やかに咲き、カタツムリやカエルが元気な姿を見せてくれる梅雨の季節がやってきます。この時期は季節の変わり目で体力が落ちやすく、特に食中毒に注意が必要です。予防として手洗い・うがい大切です。指の間、つめの中までしっかり洗いましょう!!

よく噛んで食べましょう!

6月4日~6月10日までは、「歯と口の健康週間」です。この時期に歯の健康を見直すのは昔からで、平安時代の6月1日には、もちなどの硬いものを食べ、健康と長寿を祈る「歯固め」の風習がありました。

よく噛むことは、食べ物の消化を助け、あごや脳の発達を促します。歯ごたえのある食材を献立に交え、よく噛んで食べるようにしましょう。

じょうずな手洗いのコツ

食中毒の原因となる菌を落とすには、こまめに手洗いするのが一番です。通常、菌は水で十分洗い流せますが、石鹸を使うとさらに安心です。特に指の間は菌がたまりやすいため、両手の指を組み、意識してこすり合わせるようにします。

「いただきます ごちそうさま」より

「いただきます ごちそうさま」より

遊びと食はしっかり結びついている!

遊びと食は直結しています。しかしその自然な流れが今、滞ってしまうことも少なくないようです。体を使って遊ぶ機会や、外遊びの機会も減るとおなかが空いているのかいないのか判断する機会も減るでしょう。その結果、食べる意欲に影響が出ることもあります。

原因は、子どもがのびのび遊べる環境をうばったり、大人中心の生活をせざるを得ない状況にあるのだと思います。子どもたちの食欲は、私たちの生活に対する警鐘とも考えられます。たくさん遊び、「おなかがすいた」のリズムをご家庭と園と一緒に、整えていきましょう。

「いただきます、ごちそうさま」より。

子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事をし、心の元気をチャージしましょう!

「食育まるわかりサポート」より