

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

1(月) キーマカレー フレンチサラダ フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 白あんドーナツ	2(火) さばのうめ煮 おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ココナッツサブレ	3(水) やきそば ナムル わかめスープ フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 源氏パイ	4(木) とり肉のピザ焼き かぶのサラダ あおなのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ばかうけ(青のり)	5(金) かじきの竜田揚げ 和風サラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 たべっこどうぶつ(やさい)	6(土) 豚肉のしょうが焼き 豆とツナのあえもの たけのこのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 雪の宿
8(月) マーボー豆腐 春雨サラダ だいこんのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ぼたぼた焼き	9(火) 白身魚のねぎソース 野菜のベーコンあえ キャベツのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 二色どら焼き	10(水) バーガーサンド グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ごさかなせんべい	11(木) 焼き肉 ゆでやさい もやしのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ばかうけ(ごま)	12(金) サーモンの塩焼き おひたし 切干だいこんの煮物 じゃがいものみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 黒糖ケーキ	13(土) 鶏肉のごまみそ焼き おひたし えのきのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 源氏パイ
15(月) ハヤシライス イタリアンサラダ フルーツ ヨーグルト 〈おやつ〉 牛乳 揚げ一番	16(火) さばのカレー風味焼き やさいのマヨあえ わかめのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 白あんドーナツ	17(水) お誕生会 豚丼 おひたし なめこのみそ汁 フルーツ 麦茶 手作りケーキ	18(木) おにぎり day 鶏のから揚げ マカロニサラダ 油揚げのみそ汁 フルーツ 牛乳 かあさんケツ	19(金) たらのみそマヨ焼き にんじんとツナのしりしり こまつなのみそ汁 フルーツ 牛乳 コーンポタージュせん	20(土) 豚肉とやさいの炒めもの おかあえ えのきのみそ汁 フルーツ 牛乳 ココナッツサブレ
22(月) 肉じゃが ごまあえ とうふのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 黒糖ケーキ	23(火) サーモンのムニエル おひたし きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 フルーツ 牛乳 雪の宿	24(水) 冷やしうどん 鶏肉の照り焼き コーンとわかめのサラダ フルーツ 牛乳 ミルクココア ハッピーターン	25(木) 豚肉のピカタ グリーンサラダ もやしのみそ汁 フルーツ 牛乳 アンパンマンビスケット	26(金) さんまのかば焼き 干草和え じゃがいものみそ汁 フルーツ 牛乳 ばかうけ(青のり)	27(土) 鶏肉のレモン焼き トマトのサラダ だいこんのみそ汁 フルーツ 牛乳 二色どら焼き
29(月) チキンカレー コールスローサラダ フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 白あんドーナツ	30(火) たらの野菜あんかけ だいこんサラダ まいたけのみそ汁 フルーツ 牛乳 ミレービスケット	7/1(水) そぼろ丼 おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ 牛乳 白い風船	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、心の元気もチャージしましょう！		

★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、水溶き小麦粉で代替えます)
(🥛)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替します)
(🍞)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

目に見えないウイルスの恐怖により、不安な春を過ごして、気が付けばもう6月となりました。ジメジメと蒸し暑かったり、そうかと思えば肌寒い日もあったり…。体調を崩さないように注意しましょう。雨やどんよりした曇り空が続くと気分まで暗くなってしまいがちですが、ホールから聞こえてくる子どもたちの声は元気いっぱいです。給食もよく食べてくれています。穏やかな日常に戻ってくる日までみんなで気持ちを明るく前向きにがんばりましょう。

おいしいお顔がいっぱい



もぐもぐ



カレーだいすき



サラダもぜんぶ食べたよ!

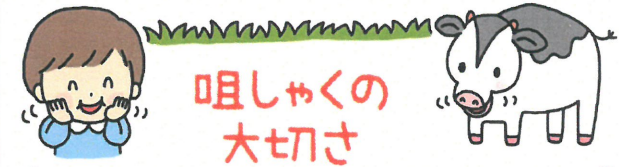
食事の前に手洗いの習慣を

食事の手洗いは、手をきれいにしてから食べるという準備でもあり、子どもが「これからごはんを食べる」ということを覚えていく合図でもあります。園では保育者が声かけをしながらおこなっていますが、おうちでも習慣にできるといいですね。



食中毒に注意しましょう!!

- ① しっかり加熱する
- ② 出来たらすぐに食べる
- ③ 冷蔵庫を過信しない



食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べものを噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

歯を大切にしましょう!

6月4日～10日までの1週間は歯と口の健康週間です。食べるうえで、歯の健康はとても大切です。食べたあとや寝る前に、歯磨きをちゃんとしていますか？いつもでも食べものをおいしく食べるためにも、この機会に歯磨きの仕方などを見直しましょう。

