



6月 給食こんだて



〈目標〉「おなかがすく」のリズムをもてる子ども

1 (火) さばのカレー風味焼き ほうれん草の あえもの だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	2 (水) バーガーサンド アスパラ入り サラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 ミレービスケット	3 (木) 鶏肉のごまみそ焼き 干草あえ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番	4 (金) ほっけの甘塩焼き にんじんシリシリ おひたし わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	5 (土) 親子煮 おひたし えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿	
7 (月) 鶏肉の はちみつレモン醤油揚げ かぶのサラダ 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 アンパンマンビスケット	8 (火) サーモンの みそマネー焼き 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	9 (水) やきそば 華風あえ わかめスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	10 (木) 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> ミルクココア 源氏パイ	11 (金) たらの 野菜あんかけ おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ (いちご)	
14 (月) キーマカレー フレンチサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 エントourageuseん	15 (火) さばの香味焼き やさしいマヨあえ だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	16 (水) お誕生会 豚丼 おひたし わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 麦茶 手作りケーキ	17 (木) おにぎり day 鶏肉と大豆の揚げ煮 だいこんサラダ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	18 (金) サーモンの ムニエル ゆでやさしい あおなのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	
21 (月) 豆腐ハンバーグ ほうれん草の コーンあえ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番	22 (火) かじきまぐろの ピカタ おひたし もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	23 (水) ナポリタン イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 じゃこ気分	24 (木) 焼き肉 はるさめサラダ わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 カルシウムせん	25 (金) 白身魚フライ キャベツの ツナマヨあえ 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	
28 (月) チキンシチュー コールスロー サラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ (ごま)	29 (火) さばのさっぱり煮 和風サラダ だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	30 (水) 冷やしうどん 鶏のから揚げ おひたし フルーツ <おやつ> 牛乳 白い風船	7/1 (木) みそカツ グリーンサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ	6月は細菌の増殖が活発になります。食品はもちろん、調理器具やおしぼりなども衛生的に取り扱うことが大切です。細菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」が大切です。	

★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)



給食だより

季節の変わり目の6月は、じめじめと蒸し暑かったり、なんだか肌寒い日もあったりします。体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。またこの時期は、気温の上昇と高い湿度により、食品が傷みやすくなります。しっかり加熱する・すぐに食べる・冷蔵庫で保存するなど、食品管理にも注意しましょう。



朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起が大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族も一緒に規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

いただきます

おやつとの量と与える時間

おやつからとる栄養量は一日の食事量の10~15% (100~200Kcal程度)です。おやつは、どんなに体に良いものを食べたとしても、1日に何回も食べたり、子どもが食べたいだけ与えてはいけません。以下のことに注意するようにしましょう。

- 一日1~2回
- なるべく昼食と夕食の間(3時)にとる
- 食事の直前には与えない

給食室から

新年度が始まって2か月。新しく入ってきたお友だちも給食に慣れてきた様子です。近頃では、ひよこちゃんたちもなかなかの食欲で、頼もしい限りです(笑)。でも食事量は、個人差があって当たり前です。年度初めは食の進みが悪かったりします。給食では、未満児組の先生方の意見を聞きながら、食事量の調整をして提供しています。成長するにつれて聞こえてくる「ぜんぶ食べられた!」「苦手なものが食べられるようになったよ」といった声が私たちの何よりの励みです。

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、虫歯予防や肥満予防にも効果があります。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。食事の時間は、30分程度とり「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしいよ」など声かけをしながら、よく噛む習慣を身につけていきたいですね。