6月 給食こんだて

〈目標〉しっかりかんでおいしく食べよう

★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・乳製品です。（牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します）
（ ）のマークは、卵を除去します。
（ ）のマークは、乳製品を除去します。
※おにぎり day りす組～さくら組食べられる大きさのおにぎりをお願いします
※ は３歳以上児（もも・ひまわり・さくら）ごはんはいりません

					1(土) 鶏肉の マーマレード焼き マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ
3(月) ユーリンチー 春雨サラダ だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	4(火) サーモンの照り焼き かみかみあえ えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 塩せんべい	5(水) チャーハン 華風あえ わかめスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 ぽたぽた焼き	6(木) タンドリーチキン ポテトサラダ キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ（ごま）	7(金) 白身魚の やさいあんかけ おかかあえ もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ハッピーターン	8(土) 鶏肉のレモン焼き トマトのサラダ 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ（減塩）
10(月) ハヤシライス ゆでやさい ヨーグルト <おやつ> 牛乳 手作りおやつ	11(火) ほっけの甘塩焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白い風船	12(水) ピザトースト イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿（黒糖ミルク）	13(木) 焼き肉 ほうれん草の コーンあえ わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> ミルクココア 源氏パイ	14(金) サーモンの レモンしょうゆ揚げ 和風サラダ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ（減塩）	15(土) 親子遠足
17(月) 豚肉のごまみそ焼き やさいのマヨあえ だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 塩せんべい	18(火) さけの甘塩焼き じゃがいもの そぼろ煮 もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	19(水)誕生会 ビビンバ丼 はるさめスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 フチケーキ	20(木)おにぎり day 鶏のから揚げ おひたし えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ホットケーキアソート	21(金) さばのさっぱり煮 千草あえ わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぽたぽた焼き	22(土) 豚肉の煮込み おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ
24(月) ポークカレー コールスローサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 白い風船	25(火) たらの みそマヨネーズ焼き だいこんサラダ キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ（いちご）	26(水) 冷やしうどん 鶏肉の照り焼き おひたし フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番	27(木) 豆腐ハンバーグ ツナあえ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	28(金) 鶏肉の ケチャップあえ ゆでやさい だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ（青のり）	29(土) 豚肉のしょうが焼き ごまあえ 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぽたぽた焼き
7／1(月) 鶏肉の レモン醤油揚げ おひたし もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白い風船					

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー（kcal）		たんぱく質（g）		食塩相当量（g）	
	基準	今月	基準	今月	基準	今月
1～2歳児	460	473	19.0	18.8	1.2	1.3
3歳以上児（白米除く）	390	367	20.5	17.6	1.4	1.5

♡みんな大好きおにぎり day！

毎月、おうちの方が作ってくれたおにぎりをとても楽しみにしています♪でも、おにぎりの量が多いと、せっかくのおにぎりを残してしまうことがあります。給食の主菜や副菜もいっしょに食べますので、個人差はありますが、未満児さんはごはん 80g（子ども用お茶碗８分目）、以上児さんはごはん 100g（子ども用お茶碗 1 杯）くらいのおにぎりが適量です。

給食だより

６月４日～１０日までの１週間は「口と歯の健康週間」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。

最近見た記事には、歯の寿命は 50～65 年で人間の平均寿命より短いのだとか。いつまでも自分の歯で食べ物をおいしく食べて元気でいたいですね。より一層歯を大事にしていきましょう。

おいしく食べるための虫歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。

虫歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。

虫歯をつくらない食べ方

- おやつやお菓子の時間などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

1に手洗い!! 2に手洗い!!

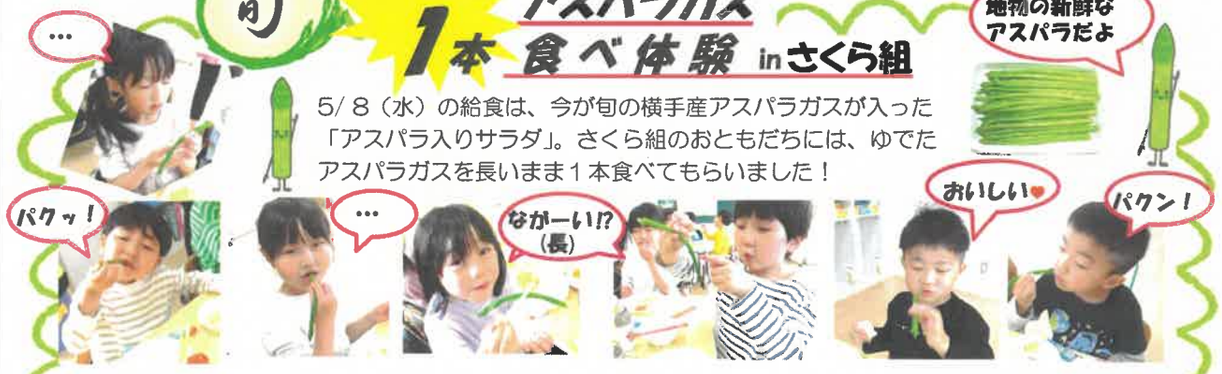
しっかり手洗いしましょう

感染症は、手や指に付着したウイルスや細菌が鼻や目・口から体内に入ることで罹患します。手洗いは手や指を介した感染症の予防にとても有効です。食事の前後はもちろん、外から帰ったあとなども、ウイルスや細菌をしっかり洗い流しましょう。

また、せっかく手洗いしても洗った手が水に濡れたままだと、ウイルスや細菌が手にくっつきやすい状態になってしまいます。手洗いの後は必ず手をよく拭きましょう。コロナ禍では手洗いが徹底されていましたが、最近おろそかになってきていませんか。

感染症の他に、食中毒事故の実に７割以上が手洗い不足が原因と言われています。自分の健康を守るために、「しっかり手洗い」を心がけましょう。

旬 アスパラガス 1本 食べ体験 in さくら組



5/８（水）の給食は、今が旬の横手産アスパラガスが入った「アスパラ入りサラダ」。さくら組のおともだちには、ゆでたアスパラガスを長いまま１本食べてもらいました！

横手市は、県内有数のアスパラガスの産地です。鮮やかな緑色で茎がふっくらと太く、みずみずしさが特徴でシャキシャキとした食感がおいしいですね。

アスパラガスにはアスパラギン酸やルチン、ビタミン類が豊富で、疲労回復やダイエット、アンチエイジング効果などが期待できるそう♥ また最近になってアスパラの茎の表面にある小さな三角の「はかま」と呼ばれている部分に、血圧の上昇を抑える成分が多く含まれていることが明らかになりました(あんな小さいところに!?)。地元横手の旬のアスパラガスをおいしく食べたさくら組のおともだちは、元気いっぱい!!です。これからも旬の味が登場予定です。お楽しみに！

5/8(水)
ジャムサンド
ポテトとツナのチーズ焼き
アスパラ入りサラダ
コンソメスープ
オレンジ

発行日 令和６年６月１日　明照保育園