

# 6月 給食だより

いおうこどもえん

食育目標 「おいしく食べる子」 「楽しく食べる子」

## 6月の目標 歯を大切にしよう



6月4日は虫歯予防デーです

### 強い歯をつくるために

- ①よく噛む…顎が強くなり唾液がたくさん出て口の中が綺麗になります。
- ②外で遊ぶ…骨の発達に必要なのは、「栄養」「日光」「運動」の3つです。
- ③好き嫌いをなくす…カルシウムを含む牛乳や小魚は積極的に摂りましょう。

食事の後の歯磨きも忘れずにしましょうね！



### フルーチェ作りをしました！

クッキングで、フルーチェ作りをしました。今回はひまわり・ばら組さんだけでなく、たんぽぽ・すみれ・もも組さんも挑戦！おやつ作りは初めての子も多く、みなさんとても楽しそうに取り組んでいました。自分で作ったフルーチェをおやつ時間に食べ、嬉しい笑顔をみせてくれました。次のクッキングもお楽しみ☆



### 食中毒に要注意！

気温や湿度が高くなるこれからの季節は、食中毒が起こりやすくなります。ご家庭でも次の3つのポイントを意識して食中毒を防ぎましょう。

#### 菌をつけない

調理や食事の前には、石けんでしっかり手を洗いましょう。



#### 菌を増やさない

作った料理は早めに食べ、常温で置かないようにしましょう。

#### 菌をやっつける

肉や魚などは中心までしっかり加熱しましょう。



日 曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
2 月	焼き鳥・きゅうりのおかか和え・かき卵の味噌汁・パイン缶	豆乳クッキー	★ピザまん
3 火	鮭のムニエル・ポテトサラダ・きのこのお吸い物・バナナ	鉄ウエハース	★マカロニあべかわ
4 水	豚肉の生姜焼き・ <b>小松菜のしらす和え</b> ・かぼちゃのスープ・黄桃缶	ソーセージ	★マーラカオ
5 木	カレー・ボイルブロッコリー・トマト・オレンジ 	ミレービスケット	★ピーチゼリー
6 金	焼き魚・ひじき納豆・白菜の味噌汁・りんご	バナナ	★ハニーチーズサンド
7 土	肉うどん・ゆかりご飯・みかん缶	サラダおかき	ココナッツサブレ
9 月	白身魚のタルタルソースかけ・アスパラガスのサラダ・玉ねぎのお吸い物・バナナ	カルシウムウエハース	★りんごケーキ
10 火	<b>豚肉のごま味噌炒め</b> ・きゅうりの中華和え・コンソメスープ・パイン缶	野菜入りソフトせんべい	★プリンアラモード
11 水	鮭のもみじ焼き・高菜納豆・もやしの味噌汁・オレンジ 	りんご	★チーズサブレ
12 木	かにかま入り卵焼き・野菜炒め・春雨のお吸い物・みかん缶	カルシウムせんべい	★野菜ポッキー
13 金	<b>カエルさんライス・タンドリーチキン・マセドアンサラダ・中華スープ・りんご</b>	いりこ	ゼリー・せんべい
14 土	豚骨ラーメン・チャーハン・黄桃缶	棒チーズ	かつぱえびせん
16 月	鯖の煮付け・花かつお和え・ほうれん草の味噌汁・バナナ	ヨーグルト	★おふラスク
17 火	ビーフシチュー・ごぼうサラダ・トマト・パイン缶	豆乳クッキー	コーンフレーク
18 水	白身魚の蒲焼・ビーフンと野菜の炒め物・豆腐のお吸い物・オレンジ	鉄ウエハース	★おにぎり
19 木	鶏肉のもろみ焼き・トマトサラダ・オニオンのスープ・みかん缶	ソーセージ	★ <b>チュロス</b>
20 金	鮭のサクサク揚げ・オクラ納豆・じゃが芋の味噌汁・りんご 	バナナ	★アジサイゼリー
21 土	和風ツナパスタ・わかめスープ・パイン缶 	ミレービスケット	サッポロポテト
23 月	<b>茄子と豚肉の味噌炒め</b> ・フレンチサラダ・卵豆腐のお吸い物・バナナ	サラダおかき	★マシュマロサンド
24 火	竹輪の磯マヨ焼き・金平ごぼう・カレースープ・黄桃缶	カルシウムウエハース	プチボルガ
25 水	ハンバーグ・ブロッコリーのサラダ・そうめんの味噌汁・オレンジ	野菜入りソフトせんべい	★チョコパイ
26 木	白身魚のマヨネーズ焼き・チーズ納豆・わかめのお吸い物・パイン缶	いりこ	★きな粉バナナ
27 金	シチュー・盛り合せサラダ・トマト・りんご 	カルシウムせんべい	★ババロア
28 土	冷やし中華・みかん缶	豆乳クッキー	キャラメルコーン
30 月	鮭のポテト焼き・人参しりしり・レタスのスープ・バナナ	ミレービスケット	★チーズケーキ

すみれ・もも組の飲み物は(月・水・金)牛乳(火・木)スキムミルク、たんぼぼ組以上はスキムミルクです。

**誕生会**です。

**新メニュー**です。

★は手作りおやつです。