



6月給食だより

令和3年5月31日
上長飯認定こども園

給食 目標

未満児	保育園の給食の雰囲気慣れよう
以上児	基本的な食習慣やマナーを身につけよう

予定献立表

日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月 14 28	ももかん	はるさめのにくだんごスープ きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう サーターアンダギー★
火 1 15 29	パインかん	1.29)しろみざかなのムニエルラタテューソースかけ 15)とりのオレンジやき ジュリアンスープ	ミルク 1)そらまめ 15.29)とうもろこし
水 2 30	ぎゅうにゅう ぱりんこベジタブル	こうやどうふのたまごいため おさしみわかめ	フルーツヨーグルトあえ★
木 3 17	スティックチーズ	ひきにくいりカレー ドレッシングサラダ	ミルク メロン ブリッツ
金 4 18	ぎゅうにゅう ハッピーターン	ちゅうかふうごもくに とうふのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とんがりコーン
土 5 19	ぎゅうにゅう きなこせんべい	サラダうどん こけいヨーグルト	ぎゅうにゅう パン
月 7 21	みかんかん	ごじる かぼちゃときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう たこやきふう★
火 8 22	ポイルウィンナー	さかなのしょうがやき ちくわとこまつなのマヨあえ もずくスープ	ミルク バナナ やきえびせんべい
水 9	ぎゅうにゅう ビスコ	とうふとえびのケチャップに あますキャベツ	ミルク プチシュークリーム
木 10 24	ぎゅうにゅう ビスケット	きりぼしだいこんとひじきのいためもの ごまサラダ	おちゃ オレンジゼリー★ ほしたべよ
金 11 25	おちゃ しおせん	とりにくとえんどうのたまごとじ ズッキーニとなすのしょうゆマリネ なまパイ	ぎゅうにゅう きなこいりホットケーキ★
土 12 26	ぎゅうにゅう たまごポーロ	ミートスパゲティ バナナ	ぎゅうにゅう パン
水 16	お弁当の日 ぎゅうにゅう ぱりんこベジタブル	おべんとう	ジュース えんそくのおやつ
水 23	★誕生会★ ぎゅうにゅう ビスコ	チキンカツカレー パンサンサー メロン	ぎゅうにゅう プリンアラモード★



※メニューは園の都合で変更することがあります。
 ※★印は手作りおやつです。
 ※16日(水)はお弁当の日です。
 ※23日(水)は誕生会です。ばら組、すみれ組、たんぽぽ組さんはお米を1合持ってきて下さい。



雨の多い季節になりました。気温や湿度が高くなり、食欲もダウンしがちです。
 晴れ間には外で体をしっかり動かし、おなかを空かせて食べて、
 元気なからだをつくりましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

歯は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。むし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。むし歯菌が食べかすから酸をつくり、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだらたべず、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
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



身体に大切な カルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば…

- ① 唾液に含まれるカルシウムはリンと一緒に歯の表面に付着し、歯を修復する
- ② 神経の伝達を助ける
- ③ 筋肉を収縮する
- ④ 心臓の鼓動を一定に保つ
- ⑤ 止血する

命に関わる重要な働きがあります。



血中のカルシウムが不足すると…

骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れもあります。子どものときから積極的にとりましょう。

食中毒に気を付けましょう

1. 菌をつけない!
2. 増やさない!
3. 殺菌する!

梅雨時は湿度が高くなり、細菌の繁殖が心配されます。乳児、幼児は抵抗力が弱いので気を付けなければなりません。

梅雨時のお弁当作りの注意点

- ① まな板・包丁
 - 表面、裏面、側面を丁寧に洗い、水と洗剤で中に入り込んだ汚れまでしっかり洗い流す。
 - 生魚・生肉を切る用と生で食べる野菜や加熱済みの食材を切るものは区別する。
- ② 調理するときのポイント
 - よく炒めて火をしっかりと通す。
 - 水分が多いといたみやすくなるため、汁気の多いおかずはキッチンペーパーでふきとる。
- ③ 弁当箱に詰めるときのポイント
 - 食材を直接手で触らず、おはしを使う。
 - 料理はすばやく冷ましてから詰める。(冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤をいれる)
 - お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く。
 - 抗菌シートを使う。

お弁当の日
6月16日(水)

