



# 給食だより (6月)

気温と湿度が高くなり、体調を崩しやすい時期となってきました。じめじめの梅雨の季節には、食中毒の原因となる細菌類が発生しやすくなるので、食材の取り扱いには十分注意しましょう。

6月4日は「虫歯予防デー」



## 噛む事の大切さ



噛む事の大切さは、「ひみこの歯がいーぜ」で覚えられます。たくさん噛むと出てくる唾液には、虫歯予防の効果もあります。こども園でも切干大根やじゃこ、れんこん等の噛みごたえのある物を取り入れています。



- |                |                           |                 |                             |
|----------------|---------------------------|-----------------|-----------------------------|
| <b>ひ</b> 肥満防止  | … 脳が刺激されて満腹中枢が働き、食べすぎを防ぐ  | <b>は</b> 歯の病気予防 | … 唾液がたくさん出て、食べ物のカスや細菌を洗い流す  |
| <b>み</b> 味覚の発達 | … 唾液の働きで、食べ物本来の味を感じられる    | <b>が</b> がん予防   | … 唾液に含まれる酵素が食品の発がん性を抑える     |
| <b>こ</b> 言葉の発達 | … 顎や口周りの筋肉が発達し、きれいな発音ができる | <b>い</b> 胃腸快調   | … 消化を助けて食べすぎを防ぎ、胃腸の働きを活発にする |
| <b>の</b> 脳の発達  | … 脳に流れる血流量が増加し、脳の発達を促す    | <b>ぜ</b> 全力投球   | … 身体が活発になり、仕事や遊びに集中できる      |

## 食中毒予防の3原則



- ★つけない (清潔・洗浄)      ★増やさない (すぐ食べる)      ★やっつける (加熱・殺菌)

ご家庭で気を付けるポイントをいくつかご紹介します。



- |   |   |  |
|---|---|--|
| <p>① <u>買い物</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>消費期限を確認する</li> <li>肉や魚等の生鮮食品や冷凍食品は最後に買う</li> </ul>                         | <p>③ <u>下準備</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜などの食材を流水できれいに洗う</li> <li>肉や魚、卵を触ったら手を洗う</li> </ul> | <p>⑤ <u>食事</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>作った料理は、長時間室温に放置しない</li> <li>清潔な食器を使う</li> </ul>  |
| <p>② <u>家庭での保存</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生鮮食品等は持ち帰ったらすぐ冷蔵庫へ入れる</li> <li>冷蔵庫や冷凍庫は詰めすぎない (冷気の循環が悪くなるため)</li> </ul> | <p>④ <u>調理</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>調理の前に丁寧に手を洗う</li> <li>肉や魚は十分に加熱する</li> </ul>          | <p>⑥ <u>残った食品</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>清潔な容器に保存する</li> <li>時間がたちすぎたものは捨てる</li> </ul> |

# 6月 予定献立表

令和3年度 長命ヶ丘つくしこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病氣から守ってくれる (緑)
1	火	牛乳 ポーロ	ご飯	カレー肉じゃが 笹かまのごま和え パイン	(牛乳) 若布うどん	牛乳、豚こま、ささかま、油揚げ	ご飯、じゃが芋、白ごま、うどん	人参、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース、いんげん、パイン、若布、スリムネギ
2	水	ヨーグルトいちごソースかけ	食パン	たらのピザ風味焼き 添え野菜 豆腐とチンゲン菜のスープリんご	牛乳 ひじきチャーハン	牛乳、たら、チーズ、絹ごし豆腐、ウインナー、鶏ひき、卵	食パン、白ごま、精白米	玉ねぎ、コーン、青ピーマン、ブロッコリー、チンゲン菜、人参、ひじき、しいたけ、ほうれん草
3	木	牛乳 せんべい	ご飯	鶏肉のさつぱり煮 ごぼうとコーンのサラダ パナナ	(牛乳) 焼き芋	牛乳、鶏もも、うずら卵、ロースハム	精白米、白ごま、さつま芋	大根、人参、生姜、スリムネギ、ブロッコリー、ごぼう、きゅうり、コーン、バナナ
4	金	牛乳 ウエハース	ご飯	鮭の白味噌焼き ほうれん草のお浸し かきたま汁 オレンジ	(牛乳) きなこドーナツ	牛乳、鮭、かつお節、絹ごし豆腐、卵、きな粉	精白米、白ごま、小麦粉	ほうれん草、長ねぎ、人参、チンゲン菜、しいたけ、オレンジ
5	土	せんべい	ご飯	豚肉の生姜焼き 添え野菜 ツナコーンサラダ グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、豚もも、まぐろ水煮	精白米、白ごま、菓子	生姜、トマト、キャベツ、若布、コーン、人参、きゅうり、グレープフルーツ
7	月	牛乳 ビスケット	ご飯	かれのいの煮つけ 小松菜のお浸し オクラのスープ オレンジ	(牛乳) チヂミ	牛乳、かれい、かつお節	精白米、小麦粉、じゃが芋、白ごま	生姜、小松菜、オクラ、なめこ、人参、若布、にら
8	火	牛乳 せんべい	ご飯	野菜入りミートボール 添え野菜 ひじきスープ パナナ	(牛乳) ずんだ入りチーズケーキ	牛乳、豚ひき、鶏ひき、卵、絹ごし豆腐、ベーコン、枝豆、クリームチーズ、生クリーム	精白米、ビスケット	玉ねぎ、人参、青ピーマン、生姜、ミニトマト、アスパラガス、ひじき、小松菜、長ねぎ、バナナ
9	水	牛乳 甘辛せんべい	ロールパン	鮭のコーンマヨネーズ焼き 添え野菜 ミネストローネスープりんご	(牛乳) 小松菜とひじきの混ぜご飯	牛乳、鮭、粉チーズ、ウインナー、豚ひき	ロールパン、小麦粉、じゃが芋、マカロニ、精白米	コーン、ブロッコリー、カリフラワー、いんげん、じゃが芋、玉ねぎ、人参、キャベツ、にんにく、ウインナー、ホールトマト、りんご、小松菜、ひじき
10	木	フルーチェ	ご飯	鶏肉の甘辛焼き 粉ふき芋 若布サラダ グレープフルーツ	(牛乳) バナナ巻きクレープ	牛乳、鶏もも、ロースハム、卵、ホイップクリーム	精白米、じゃが芋、小麦粉	生姜、長ねぎ、パセリ、若布、ブロッコリー、人参、コーン、グレープフルーツ、バナナ
11	金	牛乳 コーンフレーク	ご飯	赤魚の生姜煮 ごま和え 豆乳豚汁 パイン	(牛乳) 大学芋	牛乳、赤魚、豚こま、豆乳	精白米、白ごま、里芋、さつま芋、黒ごま	生姜、あさつき、ほうれん草、人参、大根、ごぼう、ぶなしめじ、スリムネギ、パイン
12	土	せんべい	ご飯	キャベツと豚肉の味噌炒め 春雨サラダ オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豚こま、マクロ水煮、卵	精白米、菓子	キャベツ、青ピーマン、人参、干しいたけ、春雨、きゅうり、オレンジ
14	月	牛乳 クリームサンドせんべい	ご飯	若布おにぎり ゆかりおにぎり ごま唐揚げ 添え野菜 かぼちゃサラダ 野菜ジュース	(牛乳) きなこクッキー	牛乳、鶏もも、ちくわ、ロースハム、きな粉、豆乳	精白米、白ごま、黒ごま、小麦粉	若布、ゆかり、生姜、ブロッコリー、コーン、かぼちゃ、きゅうり、人参、野菜ジュース
15	火	ヨーグルト	ご飯	鮭の和風マリネ 五目味噌汁 りんご	牛乳 おこし風フレーク	牛乳、鮭、油揚げ	精白米、じゃが芋、マシュマロ、コーンフレーク	人参、玉ねぎ、青ピーマン、スリムネギ、若布、小松菜、長ねぎ、りんご
16	水	牛乳 揚げせんべい	ミルクパン	ミートオムレツ 添え野菜 マカロニ入り野菜スープ パイン	(牛乳) 若布としらすのご飯	牛乳、卵、ダイスチーズ、豚ひき、しらす	ミルクパン、和風ドレッシング、マカロニ、じゃが芋、精白米、白ごま	人参、玉ねぎ、パセリ、ミニトマト、スナックエンドウ、キャベツ、パセリ、若布
17	木	牛乳 クッキー	ご飯	たらのごま味噌焼き 金平 かきたま汁 パナナ (牛乳)	ジョア白ぶどう 豆乳かぼちゃプリン	牛乳、たら、豚ひき、鶏むね、木綿豆腐、卵、ジョア白ぶどう、豆乳	精白米、白ごま	ごぼう、人参、しらたき、長ねぎ、しいたけ、ほうれん草、バナナ、かぼちゃ
18	金	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	ドライカレー ひじきとチーズのサラダ グレープフルーツ	(牛乳) カルシウムトースト	牛乳、豚ひき、大豆、まぐろ水煮、プロセスチーズ、スライスチーズ	精白米、小麦粉、食パン、白ごま	玉ねぎ、人参、青ピーマン、グリーンピース、コーン、にんにく、生姜、トマト、パセリ、キャベツ、ひじき、きゅうり、トマト、グレープフルーツ、青のり
19	土	ビスケット	ご飯	変わりローストチキン 添え野菜 白菜のスープ りんご	牛乳 菓子	牛乳、鶏もも、ウインナー	精白米、和風ドレッシング、菓子	玉ねぎ、にんにく、生姜、アスパラガス、人参、白菜、スリムネギ、りんご
21	月	牛乳 クッキー	ご飯	赤魚の香り揚げ 添え野菜 なめこの味噌汁 パイン	(牛乳) ツナポパイドッグ	牛乳、赤魚、絹ごし豆腐、豆乳、卵、まぐろ水煮	精白米、白ごま、ホットケーキミックス	長ねぎ、生姜、にんにく、トマト、ブロッコリー、なめこ、若布、ほうれん草、長ねぎ、パイン
22	火	牛乳 せんべい	ロールパン	かえるバーガー あじさいスープ メロン	(牛乳) かたつむりケーキ	牛乳、豚ひき、卵、スライスチーズ、ちくわ、ロースハム、豆乳	ロールパン、豆ふ、ロールケーキ、ブリッツ	玉ねぎ、リーフレタス、きゅうり、春雨、人参、ほうれん草、キャベツ、赤玉ねぎ、メロン、かぼちゃ
23	水	牛乳 クリームサンドせんべい	ご飯	かれのいの味噌煮 小松菜のお浸し 磯和え グレープフルーツ	(牛乳) チーズとおかかのおにぎり	牛乳、かれい、かまぼこ、ダイスチーズ、かつお節	精白米、白ごま	生姜、小松菜、若布、ブロッコリー、人参、焼きのり、グレープフルーツ
24	木	牛乳 甘辛せんべい	ロールパン	ボークビーゼンズ きのごサラダ りんご	(牛乳) ココアワッフル	牛乳、大豆、豚肩ロース、ベーコン	精白米、じゃが芋、和風ドレッシング、ココアワッフル	玉ねぎ、人参、ホールトマト、パセリ、ぶなしめじ、えのきたけ、きゅうり、若布、りんご
25	金	牛乳 ウエハース	ご飯	たらのチーズ風味焼き 添え野菜 にら玉スープ パナナ	(牛乳) あじさいケーキ	牛乳、たら、チーズ、むきえび、卵	精白米、小麦粉、ゼリー	パセリ、ミニトマト、アスパラガス、にら、人参、玉ねぎ、バナナ、みかん缶、黄桃缶、白桃缶、パイン缶
26	土	甘辛せんべい	ご飯	ハヤシライス ツナと若布のサラダ りんご	牛乳 菓子	牛乳、豚こま、まぐろ水煮	精白米、じゃが芋、白ごま、菓子	人参、玉ねぎ、グリーンピース、若布、ほうれん草、きゅうり、りんご
28	月	牛乳 コーンフレーク	ご飯	かれのいの照り焼き ほうれん草のお浸し さつま汁 グレープフルーツ	(牛乳) ごまケーキ	牛乳、かれい、豚こま、油揚げ、木綿豆腐、卵	ご飯、さつま芋、白ごま、小麦粉、黒ごま	ほうれん草、若布、人参、ごぼう、長ねぎ、グレープフルーツ
29	火	牛乳 甘辛せんべい	スバゲッティ	このこのスバゲッティ エッグサラダ パイン	(牛乳) カレーピラフ	牛乳、ウインナー、卵、ロースハム、豚ひき	スバゲッティ、精白米	玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、えのきたけ、きゅうり、パイン
30	水	牛乳 クッキー	食パン	鮭とほうれん草の豆乳グラタン 豆腐とひじきのスープ りんご	(牛乳) お好み焼き	牛乳、鮭、豆乳、スライスチーズ、絹ごし豆腐、ベーコン、卵、豚こま、プロセスチーズ、かつお節	食パン、白ごま、小麦粉	人参、玉ねぎ、ほうれん草、ひじき、りんご、キャベツ、長ねぎ、コーン

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。

※( )となっている時は、以上児さんのみにつきまます。

	6月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
3歳未満児目標		525	17~26	11~18	
予定献立栄養量		518	18.9	15.2	1.4
3歳以上児目標		655	21~33	15~22	
予定献立栄養量		650	25.9	21.7	1.8

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。