



# 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><b>① 買い物</b></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><b>③ 下準備</b></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><b>⑤ 食事</b></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><b>② 家庭での保存</b></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><b>④ 調理</b></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><b>⑥ 残った食品</b></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				食材ならびに体内のはたらき			
				身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)	
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組	令和3年度 名取あげほのこども園				
		午前おやつ	昼食	午後おやつ			
1	火	せんべい	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーサラダ オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 豆腐 ツナ きな粉 牛乳	しらたき 油 三温糖 ごま油 マカロニ	白菜 にんじん 玉ねぎ 絹さや ブロッコリー オレンジ
2	水	ビスケット 牛乳	ご飯 赤魚のおろしソース ごま和え 厚揚げの味噌汁 バナナ	ヨーグルト和え	赤魚 生揚げ ヨーグルト 生クリーム	片栗粉 油 三温糖 しらたき ごま 砂糖 じゃがいも	大根 万能ねぎ ほうれん草 にんじん なす バナナ みかん缶 白桃缶
3	木	クラッカー	ロール パン タンドリーチキン 粉ふき芋 コンソメスープ メロン	ひじきご飯 牛乳	鶏肉 大豆 豚肉 油揚げ 牛乳	マヨネーズ じゃがいも 三温糖	にんにく パセリ にんじん ほうれん草 玉ねぎ 万能ねぎ メロン ひじき 絹さや
4	金	ヨーグルト	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌煮 切干大根の海苔サラダ バナナ (チーズ)	食パンサンド 牛乳	豚肉 ツナ チーズ 牛乳	半苺 油 しらたき 砂糖 ごま 食パン	大根 にんじん いんげん 切干大根 きゅうり のり バナナ
5	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯 豆腐の味噌炒め スパサラダ オレンジ (牛乳)	お菓子 牛乳	豆腐 豚肉 ハム 牛乳	ごま油 砂糖 スパゲティ マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ いんげん たけのこ 生姜 にんにく きゅうり にんじん コーン オレンジ
7	月	サンドビスケット	ご飯 鮭のごま風味焼き ひじきの煮物 大根のみそ汁 オレンジ	かぼちゃケーキ 牛乳	鮭 大豆 油揚げ 豆腐 牛乳 卵 バター	三温糖 ごま ごま油 里芋 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖	にんじん いんげん ひじき 大根 しめじ オレンジ かぼちゃ 砂糖
8	火	せんべい 野菜ジュース	しらす ご飯 生揚げの味噌煮 モロヘイヤ納豆 バナナ	ツナの小判焼き 牛乳	生揚げ 豚肉 納豆 ツナ 牛乳	半苺 砂糖 ごま油 じゃがいも 片栗粉 油	にんじん 小松菜 大根 生姜 モロヘイヤ オクラ バナナ 玉ねぎ あおのり
9	水	パイ 牛乳	ご飯 トマトキーマカレー 春雨サラダ ヨーグルト	せんべい (クリームせんべい) 野菜ジュース	大豆 豚ひき肉 ツナ ヨーグルト	じゃがいも 油 カレールウ 砂糖 ごま油 ごま	グリーンピース 玉ねぎ にんじん トマト わかめ きゅうり
10	木	ゼリー	ご飯 カレイの生姜焼き ブロッコリーのツナマヨ和え さつまい メロン	お昼ラスク 牛乳	カレイ ツナ 豆腐 バター 牛乳	マヨネーズ さつまいも 麩	生姜 ブロッコリー にんじん ごぼう 大根 ねぎ メロン
11	金	クリームせんべい	ご飯 鶏肉のネギ塩炒め ポテトサラダ グレープフルーツ	磯ビーンズ 牛乳	鶏肉 ハム 大豆 もりめんじゃこ 牛乳	ごま油 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 砂糖 ごま 油	にんじん しめじ 大根 ねぎ 生姜 にんにく きゅうり のり グレープフルーツ あおのり
12	土	ビスケット 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ひじきのごまサラダ オレンジ (牛乳)	お菓子	豆腐 豚ひき肉 ツナ ヨーグルト	油 三温糖 片栗粉 ごま マヨネーズ	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ ひじき コーン きゅうり オレンジ
14	月	せんべい	ご飯 バーベキューチキン 切干大根の煮物 じゃがいもの味噌汁 オレンジ	ココロ揚げ 牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 高野豆腐 きな粉 牛乳	油 砂糖 三温糖 じゃがいも 片栗粉	にんじん 切干大根 絹さや ごぼう 大根 万能ねぎ オレンジ
15	火	ヨーグルト	うどん きつねうどん 赤魚の味噌焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え バナナ	ピラフ 牛乳	豚肉 赤魚 ツナ バター 牛乳	三温糖 マヨネーズ ごま	わかめ 油揚げ にんじん 大根 万能ねぎ ブロッコリー バナナ 玉ねぎ ビーマン
16	水	ビスケット 牛乳	ご飯 ひき肉となすの味噌炒め ほうれん草の白和え メロン	ワッフル のむヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 のむヨーグルト	ごま油 里芋 三温糖 片栗粉 しらたき 砂糖 ごま	生姜 にんにく なす 玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 しめじ メロン
17	木	クラッカー	ご飯 肉豆腐 ツナごぼうサラダ グレープフルーツ (チーズ)	お好みマカロニ 牛乳	豆腐 豚肉 ツナ チーズ 豚肉 かつお節 牛乳	しらたき 砂糖 マヨネーズ ごま マカロニ	にんじん 玉ねぎ 万能ねぎ 生姜 きゅうり ごぼう グレープフルーツ あおのり
18	金	せんべい 野菜ジュース	ご飯 たらフライ ナムル 高野豆腐の味噌汁 バナナ	ポテトもち 牛乳	たら 高野豆腐 チーズ 牛乳	小麦粉 パン粉 油 ごま ごま油 じゃがいも 片栗粉	小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ バナナ
19	土	せんべい 牛乳	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ オレンジ (牛乳)	お菓子 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	じゃがいも 油 カレールウ マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ にんじん グリーンピース きゅうり コーン オレンジ
21	月	揚げせんべい	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き ジャーマンポテト わかめスープ バナナ	セサミトースト 牛乳	鮭 粉チーズ ベーコン 豆腐 バター 牛乳	小麦粉 油 マヨネーズ じゃがいも 食パン ごま 砂糖	コーン パセリ 玉ねぎ わかめ ねぎ にんじん もやし バナナ
22	火	パイ	うどん *お誕生会* カラうどん 鶏肉の甘辛煮 しらたきサラダ ゼリー	じゃこご飯 牛乳	豚肉 鶏肉 ハム チーズ しらす 牛乳	じゃがいも カレールウ 片栗粉 油 三温糖 しらたき ごま マヨネーズ ごま油 砂糖	にんじん 玉ねぎ 生姜 きゅうり あおのり
23	水	せんべい 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 かぼちゃのスープ オレンジ	ヨーグルト (せんべい)	豚肉 豆腐 ベーコン ヨーグルト	ごま油 三温糖 片栗粉	にんじん 白菜 玉ねぎ にんにく 万能ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ
24	木	サンドビスケット	ご飯 カレイのパン粉焼き 味噌マヨ和え ワタンスープ メロン	野菜入りケーキ 牛乳	カレイ 鶏ひき肉 ワインナー チーズ 牛乳	油 パン粉 マヨネーズ じゃがいも ワタンの皮 ごま油 ホットケーキミックス	にんじん ねぎ もやし しいたけ ほうれん草 メロン コーン
25	金	クラッカー オレンジジュース	ご飯 鶏肉と大根の煮物 ひじきサラダ バナナ	フライドポテト 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	砂糖 油 マヨネーズ じゃがいも	大根 にんじん 玉ねぎ 絹さや ひじき コーン きゅうり バナナ あおのり
26	土	せんべい 牛乳	ご飯 肉じゃが 豆腐の味噌汁 オレンジ (牛乳)	お菓子 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	油 じゃがいも 三温糖	にんじん 玉ねぎ いんげん わかめ 万能ねぎ オレンジ
28	月	せんべい 牛乳	ご飯 赤魚の照り焼き おかか和え 豆乳たんたんスープ グレープフルーツ	和風スパゲティ 牛乳	赤魚 かつお節 豚ひき肉 豆乳 ベーコン	ごま油 油 スパゲティ	にんにく ブロッコリー にんじん もやし たら グレープフルーツ 玉ねぎ 水菜 のり
29	火	ヨーグルト	ご飯 鶏のから揚げ かぼちゃサラダ 白菜の味噌汁 メロン	クラッカー (せんべい) 牛乳	鶏肉 ハム 豚肉 牛乳	小麦粉 片栗粉 油 マヨネーズ さつまいも	生姜 かぼちゃ 白菜 にんじん 玉ねぎ メロン
30	水	クリームせんべい 野菜ジュース	ご飯 炒り豆腐 カレーきんぴら オレンジ	メイプルポテト 牛乳	豆腐 豚ひき肉 卵 ちくわ 牛乳	油 砂糖 じゃがいも 砂糖 さつまいも ごま	ねぎ にんじん 玉ねぎ いんげん オレンジ



※ ( ) になっている献立は、以上児さんのおみにとなります。

※ 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。

	5月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
	3歳未満児目標	520	17.1~26.5	11.7~17.6	1.5
	予定献立栄養量	523	20.7	15.6	1.4
	3歳以上児目標	560	18.3~28.2	12.5~18.8	1.8
	予定献立栄養量	584	24.2	18.6	1.6