

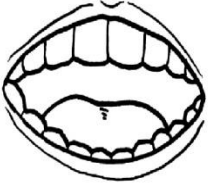
給食だより 令和2年度 6月号 同胞保育園

6月4日～6月10日は歯の健康習慣です！

よくかんで食べよう



よくかむと、
なぜいいのですか？



消化を助けます

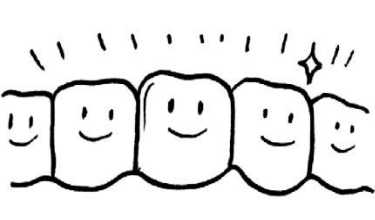


食べ物が細かくなっていると、胃に負担がかかりません。

食べすぎによる肥満を防ぎます



歯並びをよくし、むし歯を防ぎます



味がよくわかります



よくかむと
いろいろな味が
発見できるよ。

頭の働きをよくします



かむと脳を刺激します。

食中毒に注意！
手洗いをしっかりしましょう

じめじめとした梅雨に入り、気温の高いこの時期は、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」ことです。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

野菜の
成長のようす

さくら組さんと野菜の種まきをしました！ 毎日「大きくなあれ！」と声をかけながら、水かけをしています。



6月11日は、誕生会のため白ごはんは入りません。

		昼食	午後のおやつ			昼食	午後のおやつ
1	月	豚玉丼 たまご ぶたもち たまねぎ にんじん なると グリルピース カミカミサラダ だいず さつまいも いりこ えだまめ コーン にんじん	牛乳 ★みたらし団子 (未満児はマカロニきな粉)	16	火	チーズハンバーグ フレンチサラダ きゅうりく ぶたにく たまねぎ にんじん チーズ レタス きゅうり キャベツ みかん コンソメスープ キャベツ にんじん ピーマン パーソ	牛乳 ★あおのりポテト
2	火	魚の明太焼き ひじきの煮物 しるみさかな たらこ ひじき にんじん あつあげ えだまめ しらたき 味噌汁 かぼちゃ しめじ わかめ たまねぎ	牛乳 ★バナナマフィン	17	水	鮭のチャンチャン焼き さけ キャベツ たまねぎ えのき にんじん ピーマン スーミータン コーン ハム たまねぎ にんじん しいたけ	牛乳 バナナ ビスケット
3	水	筑前煮 とりにく だいこん にんじん あつあげ たけのこ ごぼう しいたけ さやえんどう そうめん味噌汁 そうめん たまねぎ うすあげ わかめ はねぎ	牛乳 クレープ	18	木	鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ とりにく にんにく マーレード じゃがいも ハム にんじん きゅうり あおさ汁 あおのり とうふ えのき	牛乳 ★ミニドッグ
4	木	きびなこのカレー揚げ 春雨の酢の物 きびなこ はるさめ きゅうり にんじん かにかま コーン さつま汁 さつまいも とりにく ぶかねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	牛乳 オレンジ ビスケット	19	金	魚の磯辺揚げ 枝豆サラダ しるみさかな えだまめ キャベツ きゅうり にんじん コーン 味噌汁 もやし なす はねぎ	牛乳 ★ゆでとうもろこし
5	金	タンドリーチキン ひじきのサラダ とりにく ヨーグルト ひじき にんじん キャベツ きゅうり コーン 味噌汁 じゃがいも えのき わかめ はねぎ	牛乳 ★スイートポテト	20	土	夏野菜ラーメン ぶたにく きくらげ キャベツ コーン ピーマン なす もやし 春巻き はるまき	牛乳 ゼリー せんべい
6	土	ナポリタンスパゲッティ なす ウィナー たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン チーズ わかめスープ わかめ たまご たまねぎ にんじん はねぎ	麦茶 ★おにぎり	22	月	ハヤシライス ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム ミモザサラダ ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり ハム	麦茶 ★いちご ヨーグルト
8	月	チキンカレー とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ グリルピース エッグサラダ きゅうり レタス たまご かにかま にんじん	牛乳 ★ロールサンド	23	火	さつま揚げ もやしの土佐酢和え たら さつまいも えだまめ とうふ たまご もやし にんじん コーン 味噌汁 だいこん たまねぎ えのき はねぎ	牛乳 ★フルーツポンチ
9	火	鯖のごま照り焼き 白和え さば ごま ほうれんそう とうふ ごぼう こんにゃく にんじん 豚汁 ぶたにく にんじん たまねぎ だいこん さといも しょうが はねぎ	牛乳 シュークリーム	24	水	白身魚のピカタ ツナとトマトのサラダ しるみさかな たまご ツナ トマト わかめ きゅうり キャベツ ごま コーンスープ コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうりにゅう パセリ	牛乳 メロン ビスケット
10	水	チキン南蛮 フロccoliのツナ和え とりにく たまご たまねぎ パセリ ブロッコリー にんじん コーン ツナ キャベツ なめこ汁 なめこ とうふ たまねぎ はねぎ	牛乳 今川焼	25	木	えびフライ 焼きビーフン えびふらい ビーフン ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン かいのこ汁 だいず かぼちゃ たまねぎ うすあげ はねぎ	牛乳 ★じゃこトースト
11	木	お誕生会 ゆかりご飯 鮭の素焼き 海藻サラダ 鶏の唐揚げ 貝だくさん味噌汁 果物	牛乳 ケーキ	26	金	酢鶏 とりにく じゃがいも ピーマン にんじん たまねぎ かきたま汁 たまご にんじん とうふ しいたけ はねぎ	牛乳 ★ココアナンシエ
12	金	肉じゃが ぎゅうにく じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき あつあげ グリルピース 吉野汁 とうふ こんにゃく だいこん ごぼう はねぎ	牛乳 ★あじさいゼリー	27	土	なすミートスパゲッティ なす きゅうりにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリルピース チーズ ポパイスープ キャベツ にんじん ほうれんそう パーソ	麦茶 ★おにぎり
13	土	わかめうどん わかめ たまご にんじん たまねぎ さつまあげ がね天 にんじん たまねぎ さつまいも ごぼう	牛乳 プリン せんべい	29	月	マーボー丼 とうふ ぶたにく しいたけ グリルピース たまねぎ なら 冷しゃぶサラダ ぶたにく たまご きゅうり レタス	牛乳 オレンジ ビスケット
15	月	中華丼 ぶたにく いか キャベツ チンゲン菜 にんじん きくらげ グリルピース シューマイ しゅうまい	牛乳 ★たこ焼き	30	火	チキンカツ キャベツのサラダ チキンカツ キャベツ トマト レタス きゅうり ツナ もずくスープ もずく たまねぎ にんじん とうふ たまご はねぎ	牛乳 メロンパン

