給食だより　令和３年度　６月号　同胞保育園

ジメジメと雨の多くなる季節になりました。気温・湿度の高いこの時期は、食中毒も増えてきます。毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗い、うがいを心がけていきましょう。

食中毒予防の３原則

1. つけない　・・・手洗いをしっかり。調理器具は清潔に。
2. ふやさない・・・調理済みの食品はすぐに食べて。冷蔵庫の温度管理を適切に。
3. やっつける・・・中心部までしっかり加熱。

野菜のようす

こすもす組さんとグリンピースの収穫をしました。
また、ミニトマト・にがうり・きゅうりの苗植えもしました。
夏の収穫が楽しみです。

6月4日～6月１０日は歯の健康習慣です

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこ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作り、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食べず、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
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

おしらせ

- ６月５日は、給食室エアコン設置のため
  昼食は外部注文のお弁当になります
- ６月１１日は、誕生会のため白ごはんはいりません

		昼　　食	午後のおやつ
1	火	鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ焼き　フレンチサラダ とりにく　きゅうり　レタス　にんじん　みかん　かにかま スーミータン コーン　ハム　たまご　たまねぎ　しいたけ	牛乳 ★ポテサラサンド
2	水	魚の明太焼き　ひじきの煮物 しろみさかな　たらこ　ひじき　にんじん　あつあげ　えだまめ　しらたき すまし汁 とうふ　しめじ　わかめ　たまねぎ	牛乳 わらび餅 （未満児は マカロニきな粉）
3	木	チキンカツ　キャベツのサラダ チキンカツ　キャベツ　コーン　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 パイン ビスケット
4	金	きびなごのカレー揚げ　春雨の酢の物 きびなご　はるさめ　きゅうり　にんじん　ささみ　コーン さつま汁 さつまいも　とりにく　ふかねぎ　だいこん　ごぼう　こんにゃく	牛乳 ★麩ラスク
5	土	こども弁当 ご飯（卵ふりかけ）　肉団子　鶏の照り焼き ごぼう金平　コロッケ　ちくわ天　オレンジ	牛乳 スイートポテト
7	月	チキンカレー とりにく　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　グリーンピース コールスローサラダ キャベツ　きゅうり　キャベツ　にんじん　ハム　たまご	牛乳 ★フルーツポンチ
8	火	チーズハンバーグ　ひじきのサラダ ぎゅうにく　ぶたにく　たまねぎ　にんじん　ﾁｰｽﾞ　ひじき　にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ　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 ★大納言ケーキ
9	水	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 すまし汁 あつあげ　だいこん　たけのこ　はねぎ	牛乳 シュークリーム
10	木	チキン南蛮　ブロッコリーのツナ和え とりにく　たまご　たまねぎ　ﾊﾟｾﾘ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　にんじん　ｺｰﾝ　ﾂﾅ　ｷｬﾍﾞﾂ なめこ汁 なめこ　とうふ　たまねぎ　はねぎ	牛乳 今川焼き
11	金	お誕生会 梅しらすご飯　鮭の味噌焼き　海藻サラダ 唐揚げ　具だくさんスープ　果物	牛乳 ケーキ
12	土	夏野菜ラーメン ぶたにく　きくらげ　ｷｬﾍﾞﾂ　ｺｰﾝ　ﾋﾟｰﾏﾝ　なす　もやし　にら かにシュウマイ しゅうまい	牛乳 プリン せんべい
14	月	中華丼 ぶたにく　いか　しいたけ　チンゲンさい　にんじん　たまねぎ　はくさい　きくらげ　きぬさや もやしのナムル もやし　きゅうり　にんじん　きくらげ　たまご	牛乳 ★たこ焼き
15	火	タンドリーチキン　キャベツのおかか和え とりにく　ヨーグルト　キャベツ　にんじん　きりぼしだいこん　ｺｰﾝ 味噌汁 ほうれんそう　しいたけ　たまねぎ　うすあげ	牛乳 ★バナナマフィン

		昼　　食	午後のおやつ
16	水	おろし煮風 しろみさかな　だいこん　たまねぎ　にんじん　はねぎ　あつあげ マカロニサラダ マカロニ　にんじん　きゅうり　レタス　ツナ　チーズ	牛乳 いちごムース パイ
17	木	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　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 吉野汁 とうふ　こんにゃく　だいこん　ごぼう　にんじん　はねぎ	牛乳 もみじまんじゅう
18	金	鮭の素焼き　ポテトサラダ さけ　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
19	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　しいたけ がね天 にんじん　たまねぎ　さつまいも　ごぼう	麦茶 ★おにぎり
21	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　ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟ 枝豆サラダ えだまめ　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　にんじん　かにかま	牛乳 オレンジ おからかりんとう
22	火	白身魚のピカタ　ツナとトマトのサラダ しろみざかな　たまご　ツナ　トマト　わかめ　きゅうり　キャベツ コーンスープ コーン　たまねぎ　にんじん　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ぎゅうにゅう　パセリ	牛乳 ★あじさいゼリー
23	水	豆腐のふんわり天　人参の土佐酢和え とうふ　にんじん　もやし　コーン　きゅうり 味噌汁 だいこん　たまねぎ　うすあげ　はねぎ	牛乳 ★りんご ヨーグルト
24	木	酢鶏 とりにく　じゃがいも　ﾋﾟｰﾏﾝ　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 ★ココアナンシェ
25	金	えびフライ　ほうれん草のソテー えびふらい　ほうれんそう　ベーコン　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 ゼリー せんべい
26	土	運　動　会	
28	月	マーボー丼 とうふ　ぶたにく　しいたけ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　たまねぎ　にら 冷しゃぶサラダ ぶたにく　たまご　にんじん　きゅうり　レタス	麦茶 ★おさつきな粉
29	火	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 そうめんの味噌汁 そうめん　たまねぎ　わかめ　はねぎ	牛乳 すいか ビスケット
30	水	魚の磯辺揚げ　スパゲティサラダ しろみざかな　きゅうり　レタス　にんじん　ツナ わかめスープ はるさめ　わかめ　にんじん　たまねぎ　はねぎ	牛乳 ★じゃこトースト