６月の食育だより

★今月のテーマ

・梅雨期の衛生とかむことの大切さ

★今月の目標

・噛むことの効能について知り、よく噛んで食べる

じめじめとした梅雨がやってきました。気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。食品管理に気を付けることはもちろん、トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣をつけるようにしましょう。

また、６月は歯の衛生週間があります。「何でも噛める強い歯」を持つことは、とても大切です。幼児期から食後のうがい、歯磨きをきちんとする習慣を身につけ、よく噛んで食べるようにしましょ

＊旬の食材＊

いんげんまめ、そらまめ、トマト、きゅうり、ピーマン、さくらんぼ、びわ、あゆ、かつお

※旬の夏野菜にはビタミンが多く含まれ、体を冷やし、消化を助けるものが多くあります。

手洗い

食中毒を防ぐため、また、感染症対策のため、手洗いはとても大切です。園では、戸外で遊んだ後・トイレの後・食事前など、いろいろな場面で必ず行います。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見守ってあげてください。つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。

【手の洗い方】

1．せっけんを泡立てる
2．手のひら→手の甲→指の間→指先→手首の順に洗う
3．水で洗い流し、きれいなタオルでふく

しっかり噛んで食べよう

ひと口３０回以上かみましょう。よくかむと唾液の分泌を促し、食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。唾液には、虫歯予防・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。

また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細かくなった食べ物を、自然と飲み込めるようにしましょう。

さつま芋の苗植えをしました

じゃがいもを収穫！給食やおやつで使います♪

散らし寿司を作りました！

堀さん、江藤さん宅よりスイカを頂きました♪

６月の給食献立表

令和５年６月１日発行
田　原　児　童　園

	曜日	行事	朝のおやつ（牛乳が付きます）	お昼（未満児は白御飯が付きます）		おやつ（未満児はスキムミルクが牛乳になります）	
1	木		おにぎり	にら玉スープ 天ぷらと蒟蒻の炒め物	鶏肉・豚肉・卵・さつま揚げ 胡麻	★クッキー 牛乳	薄力粉・卵・バター
2	金		せんべい	鶏つくねの甘辛煮 バンサンスー	鶏肉・春雨・ハム・蜜柑	★フライドポテト スキムミルク	青のり
3	土		ウエハース	和風かきたま汁 バナナ・牛乳	鶏肉・わかめ・豆腐・卵 牛乳	お菓子 牛乳	
5	月		せんべい	中華風スープ 切り干し大根の煮物	鶏肉・しめじ・卵・ひじき 乾しいたけ・油揚げ	★ソーダ寒 スキムミルク	寒天・林檎・桃 蜜柑
6	火	身体測定 移動図書	おにぎり	ハンバーグ ごまねーず和え	豚肉・牛肉・卵・パン粉 竹輪・胡麻・マヨネーズ	★きな粉団子 牛乳	きな粉
7	水		ビスケット	魚のカレームニエル ほうれん草のソテー	魚・薄力粉・カレー粉・ベーコン・バター・しらす干し	★フレンチトースト スキムミルク	食パン・卵・バター
8	木		バナナ	かぼちゃスープ チーズオムレツ	鶏肉・バター・生クリーム 卵・チーズ・牛肉・豚肉	★フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト・林檎 桃・バナナ
9	金	そろばん教室	おにぎり	肉じゃが 酢の物	牛肉・ハヤシルウ・大豆 チーズ・マヨネーズ	★バナナケーキ 牛乳	バナナ・ミックス粉・牛乳
10	土		ウエハース	チキンカレー ゆで卵・牛乳	鶏肉・カレールウ・卵・牛乳	お菓子 牛乳	
12	月	おにぎりデー	せんべい	鶏の唐揚げ 和風サラダ・ゼリー	鶏肉・しらす干し・わかめ・胡麻・果汁 100%ジュース	★ジャムサンド 牛乳	食パン・苺ジャム
13	火	体育教室	おにぎり	魚のマヨネーズ焼き 野菜炒め	魚・マヨネーズ・ベーコン	★フルーツポンチ スキムミルク	林檎・桃・バナナ カルピス
14	水		せんべい	春雨スープ 蓮根の金平	鶏肉・豚肉・乾しいたけ 胡麻	★パウンドケーキ 牛乳	薄力粉・バター 卵・チョコチップ
15	木		おにぎり	コロッケ カリカリサラダ	牛肉・豚肉・卵・薄力粉 パン粉・ベーコン・マヨネーズ	ヨーグルト ウエハース・牛乳	ヨーグルト ウエハース
16	金	報恩講	バナナ	がんもどきの含め煮 ピーナッツ和え	ピーナッツ	★すみれ団子 スキムミルク	小豆
17	土	保育参観	ウエハース	中華煮 バナナ・牛乳	鶏肉・しめじ・卵・牛乳	お菓子 牛乳	
19	月		せんべい	鶏のつくね焼き 三色炒め	鶏肉・豚肉・卵・パン粉 しらす干し	★チョコクッキー 牛乳	薄力粉・卵 バター・チョコ
20	火		おにぎり	厚揚げの野菜あんかけ 胡麻和え	厚揚げ・乾しいたけ・胡麻	★スキムわらび餅 スキムミルク	スキムミルク・牛乳・きな粉
21	水		バナナ	オランダ風煮 ジャコ入りサラダ	牛肉・豚肉・さつま揚げ しらす干し・わかめ・胡麻	★ドーナツ 牛乳	ミックス粉・卵・牛乳
22	木	誕生会	コーンフレーク	ささみカツ・マカロニサラダ・ミニトマト・ゼリー	鶏肉・卵・薄力粉・パン粉・スパゲッティ・ハム・マヨネーズ・果汁 100%ジュース	★ケーキ 牛乳	薄力粉・バター・卵・ホイップクリーム
23	金		おにぎり	魚の唐揚げ 菜焼き	魚・油揚げ・しらす干し・鰹節	★コーンフレーク和え スキムミルク	ヨーグルト・バナナ・桃・蜜柑・コーンフレーク
24	土		ウエハース	ポークカレー ゆで卵・牛乳	豚肉・カレールウ・卵・牛乳	お菓子 牛乳	
26	月		せんべい	鶏の照り焼き 五目金平	鶏肉・牛肉・さつま揚げ 胡麻	★胡麻クッキー スキムミルク	薄力粉・卵・バター・胡麻
27	火	体育教室	おにぎり	ハヤシカレー コロコロサラダ	牛肉・カレールウ・チーズ・ベーコン・マヨネーズ	★ミックスゼリー スキムミルク	寒天・果汁 100%ジュース
28	水		ビスケット	魚の味噌煮 卯の花和え	魚・豚肉・おから	★手作りパン 牛乳	強力粉・バター・卵・牛乳
29	木	そろばん教室	おにぎり	麻婆豆腐 春雨の五目炒め	豚肉・牛肉・豆腐 春雨・乾しいたけ	プリン・ビスコ 牛乳	プリン・ビスコ
30	金	避難訓練	せんべい	豚肉の生姜焼き スパサラダ	豚肉・マカロニ・ハム マヨネーズ	★チョコ蒸しパン スキムミルク	ミックス粉・卵 牛乳・チョコチップ

※ 朝おやつは未満児のみ、以上児の昼食は**御飯持参**となります。（土曜日も同様）
※ ★印は手作りおやつです。
※ ----の右側は、献立に使用する食材のうち、アレルギーに関する食材のみ記載しています。

◎ 以上児は、12日 おにぎりデー、22日 誕生会は、家庭より「おにぎり」をお願いします。

＊１ヶ月平均栄養素量＊

≪ 未満児（主食込み）≫		≪ 以上児（主食なし）≫	
エネルギー	520 kcal	エネルギー	440 kcal
たんぱく質	19.5 g	たんぱく質	20.1 g
脂質	18.8 g	脂質	19.8 g