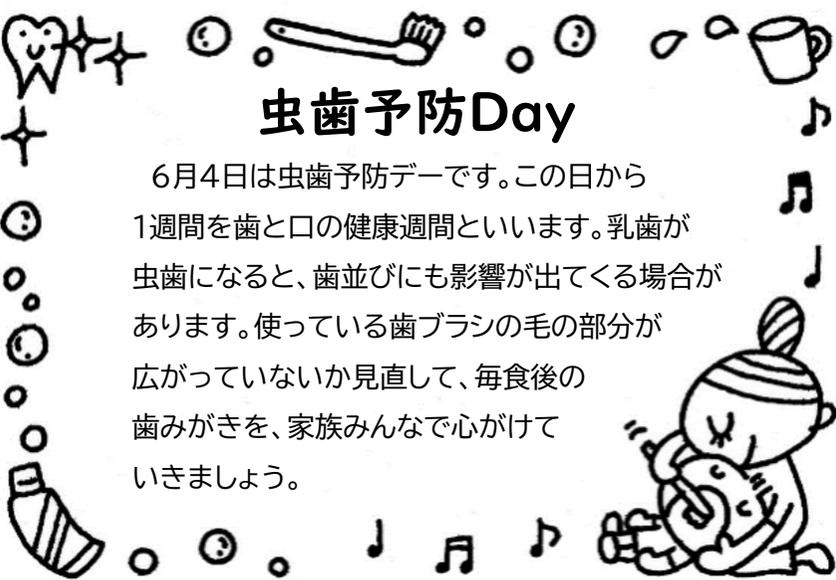


6月 給食だより

梅雨の晴れ間に太陽が元気な顔をのぞかせていると、まるで夏がやってきたような暑さです。戸外では水の感触がとても心地良く感じられ、子どもたちは水遊びを楽しんでいます。さて、6月4日から1週間は「歯と口の健康週間」です。一生使う歯なので、日ごろからていねいに歯みがきをして、虫歯菌を増やさないようにしましょう。



虫歯予防Day

6月4日は虫歯予防デーです。この日から1週間は歯と口の健康週間といます。乳歯が虫歯になると、歯並びにも影響が出てくる場合があります。使っている歯ブラシの毛の部分広がっていないか見直して、毎食後の歯みがきを、家族みんなで心がけていきましょう。

口の中をチェックして、仕上げ磨きをしてあげましょう！これでお口の中はピカピカです！



歯の役目

歯の役割には、食べ物をかむ、発音を助けるなどがあります。虫歯が多かったり歯並びが悪かったりすると、大人になってから顔の形に影響してきます。歯が悪いと、頭が痛くなったり姿勢が悪くなったりすることがあります。歯に関する異常の早期発見のため、園では歯科検診を予定しています。



しっかり噛んで食べよう



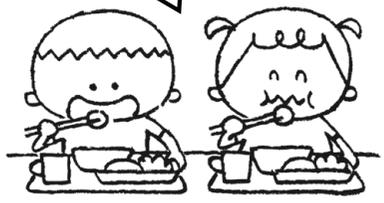
ひと口30回以上を意識してかみましょう。よくかむと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細くなった食べ物を、自然と飲み込めるように



しましょう。

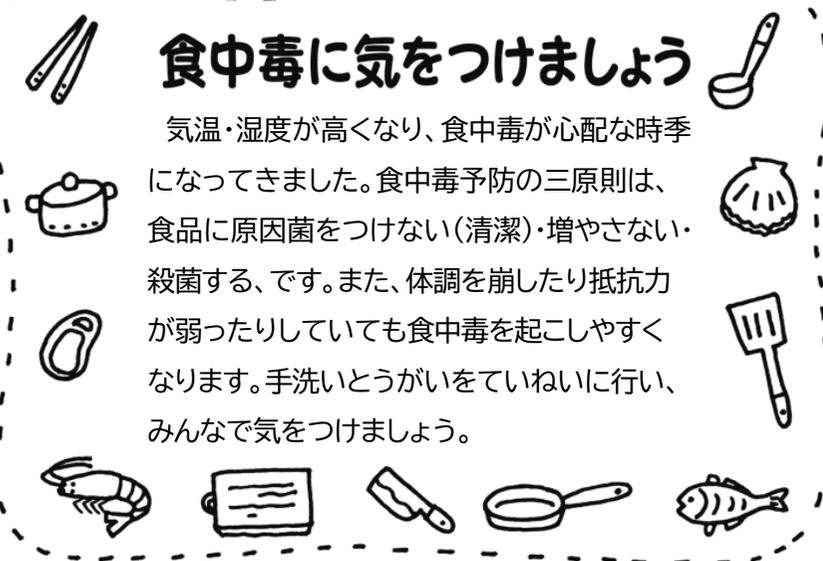
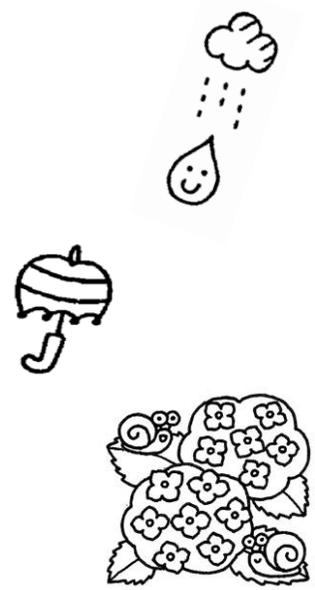


よく噛むと、歯の病気を予防することもできるよ！噛むことって大切だね！



食中毒に気をつけましょう

気温・湿度が高くなり、食中毒が心配な時季になってきました。食中毒予防の三原則は、食品に原因菌をつけない(清潔)・増やさない・殺菌する、です。また、体調を崩したり抵抗力が弱ったりしていても食中毒を起こしやすくなります。手洗いとうがいをていねいに行い、みんなで気をつけましょう。



●食事を作るときは以下のことに気を付けましょう！

- ①手や調理器具は清潔にする
- ②肉や魚を切ったまな板や包丁はきれいに洗う
- ③細菌は熱に弱いので、しっかり加熱する
- ④菌を増やさないように、食品を適切な温度に保つ
- ⑤生鮮食品は新鮮なものを使う



せっけんを使ってしっかり洗おう！





6月 よていこんだてひょう



月平均の栄養価: エネルギー 504kcal 蛋白質 17.9g Ca 275mg 食塩相当量 1.6g 令和4年度 董幼稚園

月	火	1 (水)	2 (木)	3 (金)
こんだて	◎天候や都合により、 献立やおやつを変更する 場合があります。	さくらごはん かんとくに オレンジ	みそラーメン ぶどうゼリー	さんしょくごはん ヨーグルトサラダ
あかのしょくひん (からだをおおきくする)		かつおぶし こんぶ ちくわ うずらたまご とりもも はんぺん ぎゅうにゅう	ぶたこま あかみそ ぎゅうにゅう	ぶたミンチ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう
きいろのしょくひん (エネルギーになる)		こめ ざらめ	なまちゅうかめん ごまあぶら	こめ ざらめ サラダあぶら さんおんとう
みどりのしょくひん (ぎょうきをふせぐ)		こねぎ にんじん だいこん キャベツ オレンジ	しょうが にんにく にんじん もやし ニラ ねぎ コーン	にんじん ほししいたけ しょうが グリンピース パインかん みかんかん ももかん
ちょうみりよう		しょうゆ さけ みりん しお	しょうゆ さけ とりがら しお こしょう	しょうゆ さけ みりん
おやつ	ホームパイ			まがりせんべい
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
たまねぎカレーライス キャンディーチーズ ドライブルー	こうやどうふのそぼろごはん はるさめマヨサラダ	なめし だいこんとあつあげのもの パナナ	チーズパン シチュー ズッキーニとレンコンきんぴら	ツナごはん もやしとうふのみそしる ミニフィッシュ
とりこま チーズ ぎゅうにゅう	こうやどうふ とりミンチ ハム ぎゅうにゅう	あつあげ ぶたミンチ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	とりむね はんぺん ぎゅうにゅう	シーチキン かつおぶし とうふ ミニフィッシュ ぎゅうにゅう
こめ じゃがいも サラダあぶら	こめ サラダあぶら ざらめ はるさめ マヨネーズ さんおんとう	こめ かたくりこ サラダあぶら	チーズパン サラダあぶら ごまあぶら さんおんとう いりごま	こめ ごま
たまねぎ カットマト にんじん キャベツ かぼちゃ ドライブルー	ほししいたけ にんじん きゅうり コーン	なめしのもと だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ パナナ	たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ ズッキーニ ごぼう れんこん ほししいたけ	えのき にんじん もやし ねぎ
カレールウ しお ソース ワイン	しょうゆ さけ みりん しお す	しょうゆ さけ みりん しお	シチューのもと みりん しょうゆ す	しょうゆ しろみそ さけ みりん
ワッフルサブレ	ロアンヌバニラ	あじしらべ	おさつスティック	げんじパイ
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
ひじきごはん すましじる ミニゼリー	チキンライス レタススープ	くろまめおこわ とんじる さくらんぼ	マーボーとうふどん オレンジ	うたとリズムのかい 
ひじき ぶたこま あぶらあげ とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	とりこま ウインナー かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	くろまめ にぼし あかみそ ぶたばら とうふ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたミンチ あかみそ ぎゅうにゅう	
こめ ざらめ サラダあぶら	こめ パター	こめ もちごめ くらごま ごまあぶら	こめ ざらめ ごまあぶら かたくりこ	
にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん こまつな	たまねぎ にんじん カットマト グリンピース レタス しめじ たまねぎ	たまねぎ にんじん ごぼう えのき さくらんぼ	ほししいたけ にんじん たまねぎ オレンジ	
しょうゆ さけ みりん しお	ケチャップ ソース コンソメ しょうゆ さけ みりん しお	しお さけ みりん	しょうゆ さけ みりん しお トウバンジャン	
ほしたべよ	ぎんしゃりおにぎりせんべい	ハッピーターン		
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
さつまいもごはん ぐだくさんみそしる ミニゼリー	ひやしがたしゃぶうどん ちくわのいそべあげ	わかめごはん はるさめとつくねのスープ パナナ	きりぼしだいこんごはん わかめのみそしる	くろコッパン ミネストローネスープ オレンジ
とうふ あぶらあげ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	かつおぶし こんぶ ぶたばら ちくわのいそべあげ ぎゅうにゅう	わかめのもと つくね かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	とりこま わかめ とうふ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	ウインナー こなチーズ ぎゅうにゅう
こめ さつまいも くらごま	かんめんうどん さんおんとう	こめ はるさめ	こめ ざらめ サラダあぶら	くろコッパ マカロニ オリーブオイル
なす たまねぎ キャベツ	オクラ ねぎ	にんじん みずな たまねぎ パナナ	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん	にんにく たまねぎ セロリ にんじん カットマト ズッキーニ オレンジ
しお しろみそ さけ みりん	しょうゆ さけ みりん しお	しょうゆ さけ みりん しお	しょうゆ さけ みりん しお しろみそ	しお こしょう コンソメ
あげいちばん	きなこもち	きくサブレ	せとのしおあげ	ミレーフライ
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	金
ごはん カップなっとう けんちんじる ミニゼリー	ミルクフレンチ コーンポタージュスープ オレンジ	ゆかりごはん にくじゃが パナナ	ナスのはいったドライカレーライス みかんヨーグルト ヤクルト	
なっとう とりこま とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	とりむね ぎゅうにゅう	ぶたこま かつおぶし ぎゅうにゅう	ぶたミンチ ヨーグルト ぎゅうにゅう	
こめ	ミルクフレンチ じゃがいも サラダあぶら	こめ じゃがいも さつまいも いとこんにやく サラダあぶら ざらめ	こめ オリーブオイル	
ねぎ にんじん キャベツ	コーン コーンクリーム にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ オレンジ	ゆかりのもと にんじん たまねぎ しめじ グリンピース パナナ	なす たまねぎ ビーマン コーン カットマト にんにく しょうが	
しょうゆ さけ みりん しお	シチューのもと	しょうゆ さけ みりん しお	カレーこ しお こしょう コンソメ ソース ケチャップ	
ビスコ	みそはんげつ	かじゅうミニアイス	いなかのおかき	

カミカミ
メニュー