

6月給食だより

輝保育園



梅雨入りも間近になりました。
これから夏にかけて蒸し暑い日が続き体調を崩しがちです。
規則正しい生活をし、元気な体を作りましょう。
また食中毒が出やすい時期になりました。
ご家庭でも食べ物だけでなく、健康管理に気をつけましょう。



食中毒を防ごう！



虫歯に気をつけよう



食中毒予防の三原則は「菌をつけない、増やさない、やっつける」です。
食中毒は、食べ物の味や匂いなどの外見的な変化ではわからない場合も多いので、日ごろから予防に努めましょう。

健康な歯を維持するには、歯の成分を維持する食事をバランスよく摂る事が重要です。
特に、食物繊維の豊富なごぼうやさつま芋等を良く噛んで食べる事で、歯を清潔保ちます。

菌をつけない！

基本は手洗いです。
食事前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。
特に指先や指の付け根には、細菌が多く付いているので、しっかり洗いましょう。



つけない

菌を増やさない！

野菜や肉などの生鮮食品は、新鮮なものを選ぶようにしましょう。
消費期限に気をつけ、購入後は、なるべく早く冷蔵庫に入れるようにしましょう。



増やさない

菌をやっつける！

調理器具や食器は、清潔なものを使いましょう。
食材はしっかり洗い、野菜と肉や魚の包丁やまな板は、区別しましょう。
加熱する調理は十分に火を通して、食べるようにしましょう。



やっつける

よく噛むのはどうして？

食べ物の歯ごたえ、味わい、素材の味でおいしさを感じます。
歯やあごの骨を育てます。

よく噛むようにするには？

歯ごたえのある物を食べ、よく噛みましょう。
時間をかけ、ゆっくり何回も噛みましょう。



6月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

		01日 (木)	02日 (金)	03日 (土)
昼		厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとじゃこの酢の物 中華スープ	豚肉の生姜焼き 南瓜の煮付け かきたま汁	ビーフカレー バナナ
間		牛乳 クッキー バナナ	スキム牛乳 フルーツゼリー お菓子	牛乳 お菓子
		05日 (月)	06日 (火)	07日 (水)
昼		魚のオーロラソース焼き 野菜のおかか和え 味噌汁 オレンジ	肉じゃが ごまマヨ和え 味噌汁 パイナップル	ツナカレー チーズサラダ バナナ
間		牛乳 豆腐ココアドーナツ	スキム牛乳 きなこうどん	スキム牛乳 ジャムサンド
		08日 (木)	09日 (金)	10日 (土)
昼		鶏のマリネド 焼き 切干大根ごま酢和え 味噌汁	マーボー豆腐 小松菜のナムル わかめスープ オレンジ	チキンカレー バナナ
間		麦茶 おにぎり 儀助豆	牛乳 ばななケーキ	牛乳 お菓子
		12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)
昼		鶏の照り焼き ひじきサラダ 味噌汁	家常豆腐 卵とわかめの酢の物 すまし汁 バナナ	親子丼 もりもりサラダ 味噌汁 オレンジ
間		牛乳 フルーツヨーグルト お菓子	麦茶 お好み焼き	牛乳 かりんとう
		15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
昼		ポークチャップ マセドアンサラダ コンソメスープ	煮魚 スパゲティサラダ 味噌汁 パイナップル	ポークカレー バナナ
間		スキム牛乳 いちごマーブルケーキ	牛乳 きなこトースト	牛乳 お菓子
		19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)
昼		チーズオムレツ ほうれん草ソテー コンソメスープ	魚のすり身のピカタ風 もやしとひじきの胡麻和え すまし汁 オレンジ	チキンカレー 大根サラダ バナナ
間		スキム牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 ピザトースト	麦茶 五平もち
		22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
昼		ハンバーグ 小松菜サラダ ミネストローネ	鶏肉の唐揚げ ひじきと大豆の煮物 ちゃんぽん味噌汁	びっくりカレー バナナ
間		スキム牛乳 フルーツポンチ おかし	★お誕生日会★	牛乳 お菓子
		26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)
昼		魚の竜田揚げ 和風サラダ 味噌汁	チキンピース ゆかり和え コンソメスープ パイナップル	牛とじ丼 パンサンデー 味噌汁 バナナ
間		牛乳 人参ケーキ	麦茶 おにぎり 儀助豆	スキム牛乳 ラスク
		29日 (木)	30日 (金)	
昼		タンドリーチキン かみかみサラダ コンソメスープ オレンジ	豚肉のみそ炒め はりはり生酢 すまし汁	
間		麦茶 やきそば	牛乳 プリン おかし	