



6月給食だより

輝 保育園



6月になり梅雨の季節になりました。気温、湿度が高く、じめじめした日が続く、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はなく、手洗い、健康管理にも気をつけましょう。



6月4日は虫歯予防デー



丈夫な歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。

また糖分のとりすぎは、虫歯の原因のひとつ。

間食と合わせて、規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとり、しっかりよく噛んで食べましょう。

バイ菌に負けない強い歯を作るためにも、好き嫌いをせず、何でも食べる事も重要です。小魚、牛乳、緑黄色野菜など積極的に食べるようにしましょう。

歯のお掃除してくれる食べ物

ごぼう、レタス、キャベツ、セロリ、果物、わかめなど

歯を強くする食べ物

チーズ、牛乳、シラス干し、海藻類、大豆製品、キノコ類など



食中毒に注意！！



高温多湿となるこの時期は、食中毒を引き起こす菌が繁殖しやすくなります。

これからの季節、気温が高くなるにつれて菌の繁殖が早く、食中毒が起こりやすい季節です。

その中で特に注意が必要な食べ物を紹介します。

① ポテトサラダや白和え

冷ますのに時間がかかり、その間に細菌が繁殖しやすくなる。

② 食肉、半熟卵料理など

調理の際は十分に加熱しを行う。

③ 煮物やカレー・シチュー

常温で放置を避け、喫食前にしっかり加熱を行う。

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 (土)	
昼							ビーフカレー
間							バナナ
	03日 (月)	04日 (火)	05日 (水)	06日 (木)	07日 (金)	08日 (土)	
昼	魚のムニエル 野菜のおかか和え 味噌汁 パイナップル	肉じゃが ごまマヨ和え 味噌汁	キーマカレー チーズサラダ バナナ	鶏肉のおろし煮 切干大根ごま酢和え 味噌汁 オレンジ	マーボー豆腐 小松菜サラダ わかめスープ	チキンカレー	バナナ
間	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 ジャムサンド	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	スキム牛乳 さつま芋スティック	牛乳 人参ケーキ	牛乳	お菓子
	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	
昼	赤魚の野菜あんかけ マセドアンサラダ 味噌汁	家常豆腐 卵とわかめの酢の物 すまし汁	親子丼 ひじきサラダ 味噌汁 りんご	ボークビーンズ もりもりサラダ コンソメスープ	鶏の磯焼き スパゲティサラダ 味噌汁 パイナップル	ボークカレー	バナナ
間	麦茶 おにぎり 儀助豆	麦茶 お好み焼き	牛乳 クッキー バナナ	麦茶 ヨーグルト お菓子	スキム牛乳 きなこトースト	牛乳	お菓子
	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	
昼	チーズオムレツ 五色和え コンソメスープ オレンジ	鯖の味噌煮 大根サラダ すまし汁	クリームシチュー ひじきと大豆の煮物 りんご	ハンバーグおろしソース 小松菜サラダ わかめスープ	ヘルシー唐揚げ かみかみサラダ 味噌汁	びっくりカレー	バナナ
間	牛乳 オレンジゼリー お菓子	牛乳 ピザトースト	スキム牛乳 いちごマーブルケーキ	牛乳 バイクドじゃが	★お誕生日会★ 牛乳 ホットケーキ	牛乳	お菓子
	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	
昼	魚のゴマ味噌焼き 和風サラダ 味噌汁 オレンジ	豚肉の生姜焼き ツナサラダ コンソメスープ	ハヤシライス パンサンデー バナナ	タンドリーチキン もやしとひじきの胡麻和え コーンスープ	豚肉とキャベツのみそ炒め はりはり生酢 すまし汁	キーマカレー	バナナ
間	牛乳 ばななケーキ	麦茶 やきそば	スキム牛乳 ラスク	麦茶 おにぎり 儀助豆	牛乳 フルーツゼリー おかし	牛乳	お菓子