

# 6月給食だより

輝 保育園



6月になり梅雨の時期になりました。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。



## 6/4～10は歯と口の健康習慣

よく噛んで食べるということがあります。

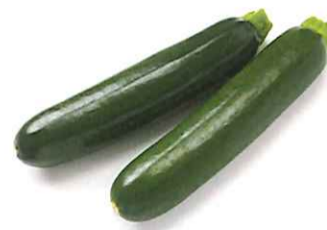
1. 食べすぎを防いで肥満を予防する。
2. あごの筋肉を発達させ歯並びが良くなる。
3. 脳を刺激し頭の働きを良くする。
4. だ液がたくさん出て虫歯を予防する。
5. 食べ物の味がよく分かりより美味しく感じるようになる。
6. 消化を助け栄養を吸収しやすくする。



毎月19日は**食育の日**  
旬のお野菜を知って美味しく食べよう！

## 6月・ズッキーニ

ご家庭ではあまり食べ慣れない方もいらっしゃるのではないのでしょうか？



使い慣れない食材も料理をしてみると美味しさ新発見！お肉やチーズなどコクがあるものと合わせると、美味しさがひきたちます。

緑で細長い形からキュウリの仲間だと思われがちですが、実はかぼちゃの仲間です。

果肉はナスに似ていて、淡泊な味わいなので、様々な料理に合います。

フランスやイタリアなどでは一般的な食材で、南フランスの「ラタトゥイユ」は代表的な料理。

あっさりして食べやすく、夏野菜で栄養たっぷりのラタトゥイユは夏バテ予防や回復にぴったりです。

## 食中毒について

梅雨は湿度、温度が上昇し、食品が傷みやすくなり、食中毒が発生しやすい時期です。

- ★ 食事の前は手を洗う  
―― 忘れずに行いましょう。
- ★ 肉や魚は分けて包む  
―― 食材から出る汁が漏れないように個別にビニール袋に入れましょう。
- ★ 食材はすぐに冷蔵庫へ  
―― 冷凍食品の解凍は常温ではせず、冷蔵庫か電子レンジで解凍しましょう。
- ★ 調理器具は清潔に  
―― キッチンには整理整頓！包丁まな板は食材ごとに使い分け菌の繁殖を防ぎましょう。



## 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(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)
昼	じゃがいものそぼろ煮 野菜のおかか和え 味噌汁 パイナップル	鮭のムニエル ゴマドレサラダ 味噌汁	キーマカレー チーズサラダ オレンジ	鶏肉のおろし煮 切干大根ごま酢和え 味噌汁	豚肉とキャベツの味噌炒め 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	麦茶 焼きそば	牛乳 人参ケーキ	牛乳 お菓子
	08日(月)	09日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
昼	魚の若草焼き 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 りんご	親子丼 ひじきサラダ 味噌汁	豚肉の生姜焼き 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	ポークカレー バナナ
間	麦茶 おにぎり ごまめ	麦茶 お好み焼き	牛乳 アップルゼリー お菓子	スキム牛乳 大学芋	スキム牛乳 きなこトースト	牛乳 お菓子
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20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 コールスローサラダ パイナップル	ハンバーグおろしソース 小松菜サラダ わかめスープ	鶏肉のオランダ揚げ かみかみサラダ 味噌汁	びっくりカレー バナナ
間	牛乳 いちごマーブルケーキ	牛乳 ピザトースト	牛乳 オレンジゼリー お菓子	牛乳 バイクドじゃが	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 お菓子
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
昼	魚のゴマ味噌焼き 和風サラダ 味噌汁 オレンジ	ポークビーンズ ツナサラダ コンソメスープ	ハヤシライス ハンセンソー バナナ	タンドリーチキン もやしとひじきの胡麻和え コンソメスープ	マーボー豆腐 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	スキム牛乳 さつま芋ステック	スキム牛乳 ラスク	麦茶 スパゲティナポリタン	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
	29日(月)	30日(火)				
昼	野菜炒め ひじきと大豆の煮物 味噌汁 りんご	白身魚のフライ もやしのナムル 中華スープ				
間	麦茶 おにぎり ごまめ	牛乳 チーズ饅頭				