

# 6月給食だより

輝 保育園



季節の変わり目で体力が落ちてくる時期に入ります。6月は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。

- ① しっかり加熱 ② できたら直ぐに食べる ③ 冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけてください。



## 歯の健康を守る食生活



- ・ 主菜、主菜、副菜をバランスよく食べる。
- ・ よく噛んで食べる。
- ・ 歯にダメージを与える食べ物を控える。清涼飲料水など、砂糖の取りすぎに注意する。
- ・ おやつは時間を決めて食べる。
- ・ よく噛んで食べる。

### 歯のお掃除をしてくれる食べ物

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

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。

## 旬の食材

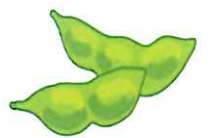
### スズキ

淡泊な白身魚で、煮付けからムニエルまで幅広く活用できる魚です。



### 枝豆

大豆の未成熟の豆の事を指し、完熟すると大豆になり、タンパク質やカリウム、カルシウム、ビタミン類など栄養たっぷりです。



### びわ

ベータカロテンが多く含まれており、バランスよく栄養が詰まっているので健康果実と呼ばれています。



## 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 (火)	02日 (水)	03日 (木)	04日 (金)	05日 (土)
昼		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 バナナ	鶏のマーレード 焼き 切干大根ごま酢和え 味噌汁	豚肉とキャベツのみそ炒め 小松菜サラダ わかめスープ	チキンカレー バナナ
間		スキム牛乳 ジャムサンド	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	麦茶 やきそば	スキム牛乳 人参ケーキ	牛乳 お菓子
		07日 (月)	08日 (火)	09日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
昼		魚のゴマ味噌焼き 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	鶏肉の香味焼き スパゲティサラダ 味噌汁
間		麦茶 炊き込みご飯	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
		14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
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 パン	豆腐のミートソース風 小松菜サラダ わかめスープ	鶏肉の唐揚げ かみかみサラダ 味噌汁
間		スキム牛乳 いちごマーブルケーキ	スキム牛乳 ピザトースト	牛乳 オレンジゼリー お菓子	スキム牛乳 ベイクドじゃが	牛乳 クッキー バナナ
		21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
昼		鮭のチーズ焼き 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 ハンサンスー 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	ハンバーグおろしソース はりはり生酢 すまし汁
間		スキム牛乳 ばななケーキ	スキム牛乳 さつま芋スティック	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
		28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)		
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 五色和え 中華スープ	じゃがいものそぼろ煮 もやしのナムル かきたま汁		
間		麦茶 うめとじゃこの混ぜご飯 ごまめ	牛乳 ツナサンド	麦茶 ヨーグルト バナナ		