

# 6月給食だより

輝 保育園



梅雨の訪れを感じる季節になりました。季節の変わり目は、1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。体がだるくなったり、食欲の低下が心配されます。早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムを徐々に整えて元気に過ごしましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康習慣

食中毒に注意

よく噛んで食べるということがあります。

- ・ 食べすぎを防いで肥満を予防する。
- ・ あごの筋肉を発達させ歯並びが良くなる。
- ・ 脳を刺激し頭の働きを良くする。
- ・ だ液がたくさん出て虫歯を予防する。
- ・ 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。
- ・ 消化を助け栄養を吸収しやすくする。



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。

その中でも特に注意が必要な食べ物を紹介します。

- ① ポテトサラダ、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。



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



## 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(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)	
昼		キーマカレー チーズサラダ りんご	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		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	
	06日(月)	07日(火)	08日(水)	09日(木)	10日(金)	11日(土)
昼	魚のゴマ味噌焼き スパゲティサラダ 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 マセドアンサラダ 味噌汁	ボークカレー バナナ
間	麦茶 お好み焼き	麦茶 鶏ごぼうご飯	牛乳 アップルゼリー お菓子	牛乳 かりんとう	スキム牛乳 きなこトースト	牛乳 お菓子
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
昼	チーズオムレツ ハンサムスー コンソメスープ	鯖の味噌煮 大根サラダ すまし汁 オレンジ	クリームシチュー コールスローサラダ パイ	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 ゴマドレサラダ 味噌汁	びっくりカレー バナナ
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 あじさいゼリー お菓子	牛乳 クッキー バナナ	スキム牛乳 バイクドじゃが	牛乳 お菓子
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
昼	鮭のチーズ焼き はりはり生酢 味噌汁 オレンジ	ボークビーンズ もやしナムル コンソメスープ	ハヤシライス ツナサラダ 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 和風サラダ すまし汁	キーマカレー バナナ
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	牛乳 お菓子
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
昼	野菜炒め ひじきと大豆の煮物 味噌汁	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 納豆和え かきたま汁	鶏の照り焼き ごまマヨ和え 味噌汁 りんご		
間	麦茶 つめとじゃこの混ぜご飯 ごまめ	麦茶 ヨーグルト バナナ	牛乳 ツナサンド	牛乳 大学芋		