


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	<p>今年も梅雨の時期がやってきましたね。湿度が上昇するジメジメとした梅雨の季節には、食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。給食室でも日頃から食中毒の予防を考え、食材の取り扱いに気を配っています。お家でも食中毒に注意しましょう。また、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もあります。料理にも工夫をし、しっかり食べて元気に過ごしていきたいですね。</p> <p>* 保育園では、6月から8月まで、衛生面を考慮し弁当を中止します。</p>			1 牛乳 塩せんべい	2 牛乳 塩せんべい	3 牛乳 塩せんべい
昼食				ごはん、みそ汁 さばの塩こうじ焼き 切干大根の旨煮 バナナ お茶	チキンカレーライス・福神漬 け コールスローサラダ キウイフルーツ お茶	豚肉の甘みそ丼、みそ汁 ほうれんそうのお浸し バナナ
午後				牛乳 ホットケーキ・チーズ	牛乳 おっぷくれ	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし
午前	5 牛乳 さくさくビスケット	6 牛乳 キャラメルコーン	7 牛乳 塩せんべい	8 牛乳 塩せんべい	9 牛乳 塩せんべい	10
昼食	みそバターコーンラーメン ほうれん草のナムル オレンジ お茶	ごはん、麩のすまし汁 白身魚のあんかけ ひじきの煮物 キウイフルーツ お茶	ごはん、スープ 鶏むね肉のごまみそ焼き 白和え バナナ お茶	肉あんかけ丼 みそ汁(納豆) 野菜のごまあえ オレンジ お茶	ハッシュドビーフ キャベツとトマトのサラダ キウイフルーツ お茶	なるせっ子運動会
午後	牛乳 おにぎり(ツナマヨ)	牛乳 チーズケーキ	牛乳 塩ミルクプリン	牛乳 クラッカーイチゴサンド	牛乳 ボンデケーキ	
午前	12 牛乳 塩せんべい	13 牛乳 塩せんべい	14 牛乳 塩せんべい	15 牛乳 塩せんべい	16 牛乳 塩せんべい	17 牛乳 塩せんべい
昼食	焼きそば、わかめスープ フロッコリーのおかか和え オレンジ お茶	ごはん、みそ汁 豚肉のしょうが焼き 小松菜のおかかあえ バナナ お茶	ごはん、かぶのスープ 鶏のレモン焼き おくらとキャベツの和え物 オレンジ お茶	ごはん、五目みそ汁 カレイの煮つけ さっぱりポテトサラダ バナナ お茶	ミートボールカレー・福神漬 け キャベツとツナのレモン風味サラ ダ キウイフルーツ お茶	やきとり丼 豆腐みそ汁 おくらとちくわの海苔あえ バナナ
午後	牛乳 さばごはん	牛乳 コーンフレークおこし	牛乳 にんじんブリッツ風	牛乳 ビーフン(ほしえび)	牛乳 さつま芋のようかん	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし
午前	19 牛乳 塩せんべい	20 牛乳 塩せんべい	21 牛乳 塩せんべい	22 牛乳 塩せんべい	23 牛乳 塩せんべい	24 牛乳 塩せんべい
昼食	黒醤油ラーメン きゅうりともやし酢の物 オレンジ お茶	ごはん、みそ汁 トリテキ サラダ バナナ お茶	ごはん、豚汁(トマト) えびフライ 蒸し野菜のサラダ オレンジ お茶	ごはん、みそ汁 ぶりの照り焼き ごぼうのサラダ キウイフルーツ お茶	ポークとまとカレー・福神漬 け にんじんのサラダ バナナ お茶	野菜そぼろ丼(納豆) みそ汁 じゃがいも(ごま) バナナ
午後	牛乳 おにぎり(あおのり) 醤油せんべい	牛乳 フルーチェいちご	牛乳 ちんすこう	牛乳 さつま芋チップ	牛乳 りんごゼリー	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし
午前	26 牛乳 塩せんべい	27 牛乳 塩せんべい	28 牛乳 塩せんべい	29 牛乳 塩せんべい	30 牛乳 塩せんべい	◎今月の栄養価 カロリー：480Cal タンパク質：19.1g 脂質：14.7g カルシウム：293 塩分：1.2g
昼食	みそ煮込みうどん じゃがいものごま炒め オレンジ お茶	ごはん、おくらスープ 鶏肉のトマトソースかけ ジャーマンベーコンポテト バナナ お茶	ごはん、みそ汁 豆腐ナゲット 切干大根のサラダ オレンジ お茶	ごはん、すまし汁 さけのきのみそ焼き にんじんのごまあえ キウイフルーツ お茶	かえるパン ビーフシチュー あじさいサラダ あじさいゼリー お茶	
午後	牛乳 たぬきわかめおにぎり	牛乳 おやつ小魚 骨にカルシウム	牛乳 キャラメルポップコーン	牛乳 きなこのクッキー	牛乳 元気ヨーグルト	

虫歯予防デー

6月4日(木)4(土)の語呂合わせで「**おし歯予防の日**」と言われています。6月4日～10日までの1週間は「**歯の衛生週間**」。小さい頃からしっかり虫歯予防をして、歯を大切にしましょう!

歯を構成する重要な栄養素といえはたんぱく質。さらにカルシウムやビタミンをとることで丈夫な歯が作られます。丈夫な歯にする食べ物は…**肉・魚・卵・豆腐・納豆・牛乳・チーズ・ひじき・小松菜・のり・ヨーグルト・固い食べ物**です。

よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やおし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



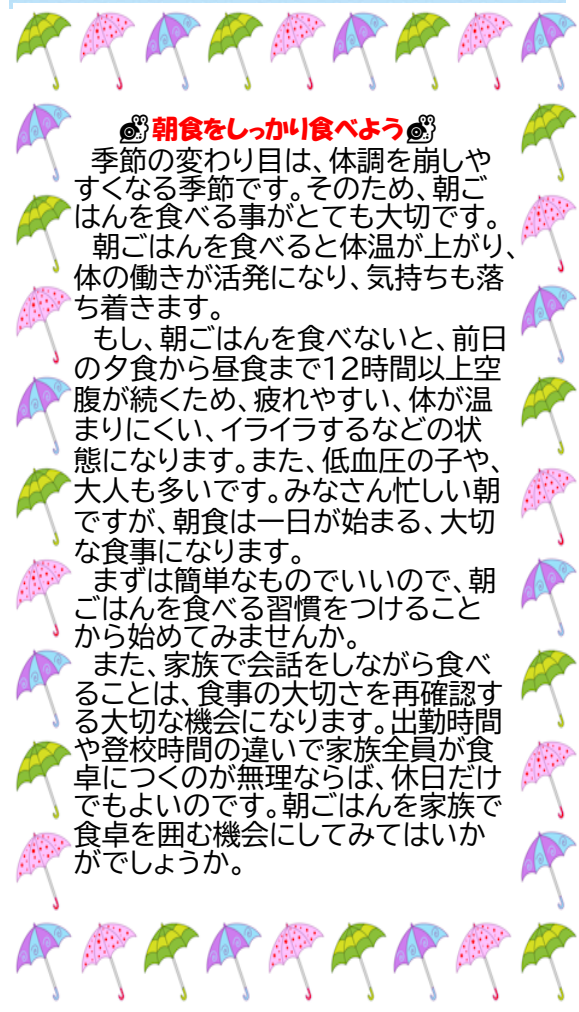
朝食をしっかり食べよう

季節の変わり目は、体調を崩しやすくなる季節です。そのため、朝ごはんを食べる事がとても大切です。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の働きが活発になり、気持ちも落ち着きます。

もし、朝ごはんを食べないと、前日の夕食から昼食まで12時間以上空腹が続くため、疲れやすい、体が温まりにくい、イライラするなどの状態になります。また、低血圧の子や、大人も多いです。みなさん忙しい朝ですが、朝食は一日が始まる、大切な食事になります。

まずは簡単なものでいいので、朝ごはんを食べる習慣をつけることから始めてみませんか。

また、家族で会話をしながら食べることは、食事の大切さを再確認する大切な機会になります。出勤時間や登校時間の違いで家族全員が食卓につくのが無理ならば、休日だけでもよいのです。朝ごはんを家族で食卓を囲む機会にしてみたいかがでしょうか。



☆6月は食育月間です☆(園ではカミカミデーとして19日に固い食べ物を給食に取り入れます。)

毎月19日は、自分や家族の食生活を見直す「食育の日」とされています。「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから重要なことです。健康的な食のあり方を考えるとともに、だれかと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を通じた「環(わ)」を広げましょう。

19日...食育の日(固い醤油せんべい)
21日...えびフライの日
30日...誕生会

