

# 6月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	火		魚の照り焼き、カラフルサラダ、根菜汁、 果実	アメリカンドッグ、牛乳	バナナヨーグルト	ご飯
2	水		かぼちゃのそぼろ煮、春雨サラダ、みそ汁、 トマト	ホットケーキ、ミルク	チーズキャッチ、クラッカー	ご飯
3	木	お点前	マーボー豆腐、海藻サラダ、みそ汁、 トマト	カルシウムラスク、牛乳	豆乳・果物	ご飯
4	金		魚のチーズ風味フライ、焼きなす入り和え物、 みそ汁、果実	芋もち、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
5	土		ズッキーニナポリタン、キャベツサラダ、 果実	ジャムサンド、牛乳	牛乳・クラッカー	スパゲティ
6	日					
7	月		チキンカレー、チンゲン菜の和え物、 果実	チーズ饅頭、牛乳	豆乳、ちりめん	ご飯
8	火		めひかりのから揚げ、酢の物、けんちん汁、 果実	焼きおにぎり、お茶	野菜ジュース ふかし芋	ご飯
9	水	英語	鶏肉のマーマレード焼き、ポテトサラダ、 みそ汁、果実	フレンチトースト、 ミルク	豆乳 パン	ご飯
10	木	お点前	高野豆腐の卵とじ、トマトサラダ、 みそ汁、果実	揚げパン、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
11	金		魚の煮付け、マカロニサラダ、豚汁	ポンデケージョ、 ミルク	飲むヨーグルト 果実	ご飯
12	土		中華丼、がんもどきの甘煮、 果実	牛乳・お菓子	牛乳・クラッカー	ご飯
13	日					
14	月		えび入りかき揚げ、胡瓜とちりめんの酢の物、 みそ汁	焼き芋、牛乳	牛乳・チーズ	ご飯
15	火	太陽スポーツ	野菜たっぷりチリコンカン、ドレッシング サラダ、コーンスープ、果実	芋ぜんざい、お茶	牛乳・ちりめん	ご飯
16	水	わくわくランチ	カレーピラフ、かえるローフ、ポテト サラダ、トマト、チンゲン菜のスープ、 果実	おからと人参のケーキ、 ミルク	野菜ジュース、 クラッカー	ご飯
17	木	お点前	飛竜頭、千切り大根の中華風 サラダ、すまし汁、果実	フルーツヨーグルト	豆乳 パン	ご飯
18	金		筑前煮、小松菜とパプリカの和え物、 みそ汁、果実	あじさいゼリー	牛乳 ふかし芋	ご飯
19	土		牛丼、三色なます、 果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスケット	ご飯
20	日					
21	月		手作りチキンナゲット、ほうれん草の和え物、 みそ汁、果実	コーンフレーククッキー、 牛乳	バナナヨーグルト	ご飯
22	火		魚のタルタルソースかけ、おくらのごま和え、 きのこ汁、トマト	フライドポテト、 ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
23	水	英語 わくわくおやつ	鶏の香味焼き、かみかみサラダ、 野菜とハムのミルクスープ、 果実	ドーナツ、牛乳	チーズキャッチ、 クラッカー	ご飯
24	木	お点前	手作りがんも、ゆかり和え、 みそ汁、トマト	牛乳、果実	豆乳、ちりめん	ご飯
25	金		五目豆、ごまドレサラダ、 そうめん汁、果実	たこ焼き風、牛乳	牛乳・果実(未満児朝)	ご飯
26	土		焼きうどん、厚揚げと野菜の煮物、 果実	お麩のラスク、牛乳	牛乳・クラッカー	中華麺
27	日					
28	月		ビーフカレー、チンゲン菜の和え物、 果実	卵サンド ハムサンド、 牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
29	火		ツナと切干大根の炒め物、 海藻サラダ、かき玉汁、 果実	ホットクラッカー、 ミルク	牛乳・ビスコ	ご飯
30	水		ホイコーロー、もやしの胡麻和え、 春雨スープ、果実	椎茸入り肉まん、 野菜ジュース	牛乳・コーンフレーク	ご飯

# 食育だより

令和3年6月

## 5月のパティシエさん



5月のパティシエさんは、「ママにこの前、包丁の使いかた教えてもらったよ～。包丁を持つ反対の手は、ネコの手にするって言ってたよ～♪」とお家で教えてもらったことを実践してくれました。缶切りは、手の動かし方と力の入れ方に苦戦しながらも「缶の中の汁がでてきた～」などと言いながら、2人で楽しそうに作業をしていました。もも組さんのパティシエさんは、りんごを上手にトングで掴んで、お友だちのお皿に入れていました。さくら組さんのパティシエさんは、スプーンを取りにきたお友だちに「はい、どーぞ♪」と声をかけてくれました。お手伝いをしてくれてありがとう♪

## 手作りイオン水の作り方

水	1ℓ	すべての
レモン果汁	15cc	材料を
砂糖	40g	よく混ぜたら
塩	2g	出来上がり♪

## 水分補給のポイント

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミング。特に汗をたくさんかく季節は、こまめに水分を与えるよう心がけましょう。飲ませるものは、麦茶、湯冷まし、母乳、ミルクが良いです(生後3か月くらいまでは母乳、ミルクで十分)。脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオン飲料を上手に使いましょう。



保育園では今からの時期に手作りのイオン水を準備し1日数回飲んでいきます。

給食室でも  
徹底して  
実施中！

## 食中毒になるとどうなるの？

食中毒になると、多くの場合、おう吐、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから食中毒とは気づかれない場合もあります。

## 食中毒を予防しましょう

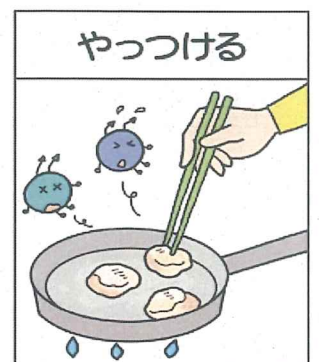
食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



細めな手洗い



冷蔵庫の過信は禁物



十分な加熱