ちゃいるどべーす/IDEKITA 6月 予定献立

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			お茶 ビスコ	豆乳 パン	ヨーグルト
			ご飯 魚の照り焼き ナムル えのきの味噌汁 果実	マーボー丼 中華風スープ 果実	イタリアンスパゲティー 卵スープ 果実
			スキムミルク カルシウムラスク	牛乳 チーズ蒸しパン	お茶 お菓子
5	6	7	8	9	10
お茶 あられ	牛乳 果実	豆乳 ちりめん	お茶 クラッカー	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
チキンカレー ブロッコリーの和え物 果実	ご飯 魚のフライ 大根サラダ トマト 卵スープ	ご飯 肉じゃが オクラの和え物 油揚げの味噌汁 果実	ご飯 魚の人参味噌焼き 海藻サラダ トマト けんちん	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 コールスローサラダ コンソメスープ 果実	三色丼 コーンスープ 果実
手作りプリン	お茶 チーズ饅頭	お茶 牛乳餅	スキムミルク フレンチトースト	あじさいゼリー	お菓子 パン
12	13	14	15	16	17
牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 ちりめん	豆乳 コーンフレーク	スキムミルク クッキー	お茶 お菓子
ご飯 高野豆腐の卵とじ 春雨の酢の物 ほうれん草の味噌汁 果実	ご飯 飛竜頭 切干のサラダ トマト 白菜のお汁	ご飯 ポークビーンズ スパゲティーサラダ きのこのお汁 果実	ご飯 魚のムニエル ほうれん草の和え物 トマト わかめの味噌汁	タコライス 豆腐のお汁 果実	牛丼 えのきの味噌汁 チーズ
牛乳 フライドポテト	牛乳 キャロットケーキ	牛乳 ツナサンド	スキムミルク ジャムサンド	豆乳プリン	牛乳 パン
19	20	21(わくわく)	22	23	24
スキムミルク せんべい	牛乳 ウインナー	豆乳 パン	牛乳 コーンフレーク	牛乳 チーズ	お茶 お菓子
冷やし中華 鶏肉の香味焼き 果実	ご飯 魚の野菜あんかけ マカロニサラダ トマト しめじの味噌汁	カレーピラフ かえるローフ 茹でブロッコリー オニオンスープ 果実	ご飯 唐揚げ 野菜の昆布和え トマト 大根の味噌汁	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 胡麻ドレサラダ 椎茸のお汁 果実	ちゃんぽん きゅうりのたたき トマト
牛乳 揚げパン	スキムミルク ポンデドーナツ	お楽しみおやつ	スキムミルク チーズクッキー	スキムミルク ミロケーキ	お茶 せんべい
26	27	28	29	30	
牛乳 お菓子	豆乳 ビスコ	牛乳 ウインナー	お茶 あられ	牛乳 ウエハース	
ご飯 鶏肉のマーマレード煮 ツナサラダ トマト つみれ汁	ご飯 手作りナゲット 和風スパサラダ 茄子の味噌汁 果実	ご飯 ひじき炒め バンサンスウ トマト 豆腐のお汁	魚の竜田揚げ 小松菜の和え物 きのこのお汁 果実	カレーうどん 胡瓜の和え物 トマト	
きなこヨーグルト	スキムミルク スコーン	牛乳 お好み焼き	フルーツポンチ	お茶 冷やしぜんざい	

6月 June 食育だより

食中毒の季節になりました！！

気温の高いこの時期は細菌が発生しやすい季節です。
食品管理はもちろんですが、子ども達の体調管理にも
気を付けてあげましょう。その為にはしっかりと手洗いを
して細菌を寄せ付けない事が大切です。
また、これからの時期のお弁当作りには特に注意しましょう。
しっかりと粗熱を取ってからふたをする事が大事ですよ。

旬の野菜！

夏野菜は水分を多く含み体温を下げる
働きがあります。汗をかいて失われる
ミネラルやビタミン類も豊富でだるさや
疲れを取ってくれますよ。

☆ピーマン
熱に強いビタミンcがたっぷり。独特の
苦味は加熱することで軽減できます。
☆きゅうり
体にこもった熱を取り除く作用があります。
☆トマト
独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。
暑い時期の体力回復に効果的です。

こまめに水分補給をしましょう。

「のどが渇いたな」と思ったときには
すでに体内の水分が不足しているという
注意信号です。
こまめに水や麦茶を飲みましょう。
たくさん汗をかいた後は、スポーツドリンク
などで塩分補強も忘れずに！

＊1日に必要な水分量は個人差はありますが、
乳児・・体重1㌔×150㎖
幼児・・体重1㌔×100㎖
成人・・体重1㌔×50㎖が目安になります。

正しい姿勢で良く噛んで食べよう！

正しい姿勢で食べると、左右の歯に均等に
力がかかるため、歯やあごの負担も減ります。
しっかり噛むことで、消化や吸収の手助けになります。
また、噛むことで脳の働きも良くなり
満腹中枢が刺激され、丸のみや早食い、肥満防止に
もつながりますよ。

今月の食育活動～（ばんびさん）

5月は給食の和え物で出るオクラを体験しました。
オクラを手に持ち、触ったり匂いを嗅いだり
切ったオクラの断面をみて「お星さまみたいだね～」
「ねばねばするね～」など会話がでてました。
また体験した後は、オクラでスタンプをして
楽しみました。

オクラの産毛にも
気づきましたよ。

お星さまみたい
だね

オクラの観察に
夢中の子ども達。