



給食だより



6月4日は虫歯予防デー

虫歯は、子どもの食べる機能の発達を阻害する要因のひとつです。食後の歯磨きをしっかり行い、甘い食べ物に注意しましょう。また、喫食回数が多い程歯垢中の酸性度が高くなり、虫歯が誘発されやすいため、食事やおやつ決める事も大切です。

噛むことの大切さ

よく噛むことは、唾液による虫歯予防や将来の健康につながるだけでなく、様々なメリットがあります。反対に噛むことが苦手だと、誤嚥事故や、好き嫌いの原因になることがあります。ぜひ、「ひみこのはがい〜ぜ」で覚えましょう。

よく噛むと…

- 🦷 味覚が育つ
- 🦷 食べ過ぎを防ぎ、消化を助ける
- 🦷 運動機能の発達(食いしばる力)
- 🦷 歯並びをよくする

よく噛まない…

- 🦷 のどに食べ物が詰まる
 - 🦷 口の中に傷ができる
 - 🦷 大きな食べ物が飲み込めない
- ↓
- 嫌な体験が好き嫌いの原因に…



●ごはんで噛む練習

ごはんは意外に噛みごたえのある食品です。噛めば噛むほど甘みが増すので、咀嚼の練習をするのには最適です。 鮭ご飯



- ✓口のサイズに合った量を運んでいるか
- ✓口を閉じた状態で噛むことができているか
- ✓口の中にごはんがなくなるまで噛めているか



おうちで食中毒予防!

気温と湿度が高くなり、体調を崩しやすい時期となりました。じめじめの梅雨の季節には、食中毒の原因となる細菌類が発生しやすくなるので、食材の取り扱いには十分注意しましょう。

今回は、家庭でできる食中毒予防のポイントをご紹介します。



Point1 買い物

賞味期限を確認し、鮮度の良いものを選ぶ。
肉や魚などの生鮮食品は袋に分けて入れ、保冷剤などを上手に使用し、持ち帰る。



Point4 調理

清潔な手と調理器具で行う。
肉や魚は中心まで十分に加熱する。



Point2 保存

食材はすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ。
冷蔵庫の中身は7割程度にし、冷気が全体に回るようする。開けっ放しを防ぎ、庫内の温度が上がらないように注意する。



Point5 食事

食事の前は手を洗い、清潔な食器を使用する。
作った料理は室温に放置せず、2時間以内に食べる。



Point3 下準備

手をしっかり洗い、清潔な調理器具で行う。
肉や魚・卵を扱ったあとは手と調理器具をしっかりと洗浄する。
野菜も流水でよく洗い、生で食べるものと加熱して食べるものを分けて置く。



Point6 残った料理

温かいものは早く温度が下がるように、小分けにして粗熱をとり、清潔な容器へ保存する。
再加熱する場合はしっかりと加熱し、日にかが経ち過ぎたものは捨てる。

6月予定献立



令和4年度 名取あけぼのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を
作る

力に
なる

病気から
守ってくれる

(赤)

(黄)

(緑)

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組	主食	昼食	午後おやつ	食材	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
1	水	ビスケット	ご飯	納豆ボール きんぴられんこん にらの味噌汁 オレンジ	きな粉トースト 牛乳	納豆 豚ひき肉 パター きな粉 牛乳		ご飯 片栗粉 ごま油 砂糖 食パン	ねぎ れんこん にんじん もやし にら わかめ オレンジ
2	木	せんべい	ご飯	赤魚の煮つけ きゅうりのおかか和え さつま汁 グレープフルーツ	ビーフン 牛乳	赤魚 かつお節 鶏肉 豆腐 牛乳		ご飯 砂糖 さつまいも ビーフン 油 ごま油	生姜 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ グレープフルーツ 玉ねぎ にんじん しいたけ ピーマン
3	金	ヨーグルト	あんかけ うどん	高野豆腐の煮物 パナナ	五目炊き込みご飯	豚肉 高野豆腐 油揚げ 鶏肉		うどん 片栗粉 砂糖 ご飯 しらたき	白菜 玉ねぎ にんじん ねぎ しめじ いんげん パナナ ごぼう
4	土	せんべい	ご飯	ハヤシライス 棒棒鶏サラダ オレンジ (牛乳)	お菓子 のむヨーグルト	豚肉 鶏肉 のむヨーグルト		ご飯 じゃがいも 油 ハヤシシ ごま 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん しめじ きゅうり もやし オレンジ
6	月	せんべい	ご飯	麻婆豆腐 野菜の和え物 グレープフルーツ	ツナの小判焼き 牛乳	豆腐 豚ひき肉 油揚げ ツナ 牛乳		ご飯 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま じゃがいも	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ ほうれん草 もやし グレープフルーツ あおのり
7	火	ヨーグルト	ご飯	鶏肉のマーマレード煮 コールスローサラダ オレンジ	じゃこトースト 牛乳	鶏肉 ハム しらす 牛乳		ご飯 片栗粉 油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 食パン	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン フロッキー パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン オレンジ あおのり
8	水	揚げせんべい 牛乳	ロール パン	鮭のコーンクリームかけ カラフルピーマン 野菜スープ メロン	カレーピラフ	鮭 豆乳 ベーコン ツナ バター		ロールパン 油 じゃがいも	コーン 緑赤黄ピーマン キャベツ にんじん えのき メロン 玉ねぎ
9	木	サンドビスケット	ご飯	千草卵焼き 白和え なすの味噌汁 パナナ	お好みマカロニ 牛乳	卵 ツナ 豆腐 豚肉 牛乳		ご飯 砂糖 しらたき ごま マカロニ マヨネーズ	ほうれん草 にんじん しいたけ なす 大根 ねぎ わかめ パナナ あおのり
10	金	クリームせんべい	ご飯	揚げたらとじゃがいもの煮物 納豆和え パナナ	ひじきご飯	たら 納豆 豚肉 油揚げ		ご飯 片栗粉 油 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん いんげん 小松菜 もやし パナナ ひじき みつば
11	土	ビスケット	中華丼	春雨サラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 生揚げ ハム 牛乳		ご飯 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん えのき ピーマン 生姜 にんにく トマト きゅうり グレープフルーツ
13	月	甘辛せんべい	ご飯	鶏つくねのあんかけ じゃこごま和え 五目汁 グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳	鶏ひき肉 しらす 油揚げ 牛乳		ご飯 片栗粉 ごま じゃがいも 牛乳	ひじき 玉ねぎ にんじん もやし 大根 しめじ ごぼう ねぎ グレープフルーツ
14	火	せんべい	ご飯	肉豆腐 切干大根とツナのサラダ パナナ	きのこパスタ 牛乳	豚肉 豆腐 ツナ ベーコン 牛乳		ご飯 砂糖 ごま油 ごま マカロニ 油	玉ねぎ ねぎ 昆布 切干大根 にんじん きゅうり パナナ しめじ えのき
15	水	ヨーグルト	豚汁 うどん	ねばねばサラダ グレープフルーツ	五平餅	豚肉 納豆		里芋 ごま油 春雨 ごま油 砂糖	大根 にんじん ごぼう ねぎ おくら 大根 わかめ グレープフルーツ
16	木	クラッカー	ご飯	カレイのポテトバター焼き スティックきゅうり 野菜スープ オレンジ	ジャムロール 牛乳	カレイ 牛乳 パター		ご飯 じゃがいも ごま油 砂糖 ロールパン	きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ えのき オレンジ
17	金	せんべい	ご飯	赤魚のおろし煮 ほうれんそう浸し わかめともやしの味噌汁 パナナ	ヨーグルト和え	赤魚 油揚げ ヨーグルト ホイップクリーム		ご飯 片栗粉 油 砂糖	大根 万能ねぎ ほうれん草 にんじん もやし わかめ パナナ もも缶
18	土	パイ	ご飯	味噌肉じゃが きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	お菓子 のむヨーグルト	豚肉 のむヨーグルト		ご飯 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん 納豆や きゅうり コーン オレンジ
20	月	せんべい 牛乳	ご飯	ボークビーンズ かぼちゃサラダ メロン	にんじんのおやき	豚肉 大豆		ご飯 じゃがいも 油 砂糖 さつまいも コーンフレーク マヨネーズ	玉ねぎ にんじん にんにく トマト パセリ かぼちゃ メロン コーン 昆布
21	火	クリームせんべい	ご飯	豆腐ハンバーグ おかか和え キャベツの味噌汁 パナナ	きな粉ポテト 牛乳	豚ひき肉 豆腐 かつお節 きな粉 牛乳		ご飯 片栗粉 さつまいも 砂糖	玉ねぎ フロッキー にんじん キャベツ 大根 ねぎ 油揚げ
22	水	ヨーグルト	ロール パン	たらのカレーあんかけ 添え野菜 (トマト) 野菜スープ オレンジ	中華おこわ 牛乳	たら 鶏肉 牛乳		ロールパン 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	チンゲン菜 玉ねぎ コーン トマト にんじん スズキニ オレンジ たけのこ 万能ねぎ
23	木	せんべい 牛乳	納豆 そぼろ丼	ポテトサラダ グレープフルーツ	カレービーフン	鶏ひき肉 納豆 ハム 豚肉		ご飯 ごま油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ビーフン 油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 万能ねぎ きゅうり コーン グレープフルーツ にら
24	金	サンドビスケット	ご飯	鮭のごま風味焼き 梅和え かきたま汁 パナナ	ツナロールサンド 牛乳	鮭 かつお節 卵 ツナ 牛乳		ご飯 砂糖 ごま 片栗粉 ロールパン マヨネーズ	なす きゅうり にんじん おくら 梅 ねぎ パナナ きゅうり コーン わかめ しめじ
25	土	揚げせんべい	ご飯	ポトフ ひじきサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 牛乳		ご飯 じゃがいも マヨネーズ ごま	たまねぎ キャベツ にんじん ひじき ほうれん草 グレープフルーツ
27	月	甘辛せんべい	ご飯	赤魚の香味焼き かぼちゃグリル おくらのすまし汁 オレンジ	バイクドじゃが 牛乳	赤魚 牛乳		ご飯 油 じゃがいも	にんにく 万能ねぎ かぼちゃ なす にんじん えのき おくら オレンジ あおのり
28	火	パイ	鮭ご飯	*お誕生会* 鶏肉のカレー焼き 添え野菜 (トマ ト) 野菜コーンスープ パナナ	フルーチェ	ハム 鮭 鶏肉 豆乳 牛乳		ご飯 ごま さつまいも 油	にんにく トマト にんじん たまねぎ パセリ パナナ いちご もも缶
29	水	ビスケット 牛乳	ロール パン	豆腐のミートソース煮 マカロニサラダ パナナ	レタスチャーハン	豆腐 豚ひき肉 ハム		ロールパン 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン トマト きゅうり にんじん コーン パナナ レタス
30	木	せんべい	ご飯	筑前煮 白菜の塩昆布和え グレープフルーツ	マカロニケチャップ 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳		ご飯 しらたき 砂糖 マカロニ 油	れんこん ごぼう にんじん たけのこ いんげん 白菜 きゅうり 昆布 グレープフルーツ



※ () になっている献立は、以上
児さんのみにとなります。

※献立は、材料納入の都合などにより
変更になることがありますのでご了承
ください。

6月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	485	15.7~24.3	10.7~16.1	1.5
予定献立栄養量	498	18.1	15.5	1.4
3歳以上児目標	560	18.2~28	12.4~18.6	1.8
予定献立栄養量	565	21.6	17.1	1.7