



# 6月 給食だより



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。  
じめじめした梅雨の季節には、食中毒の原因となる細菌類が発生しやすくなるので、  
食品の取扱いには十分に注意をしましょう。

## ★6月4日は「虫歯予防デー」

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。

こども園でも切干大根やじゃこ、れんこん等の噛みごたえのある物を取り入れています。

### よく噛むことで8つのメリット



### ★ 虫歯を作らないための工夫 ★

- ★砂糖を多く含む食べ物は控える（お菓子・飲料）  
※水や緑茶がおすすめ
- ★就寝30分前は飲食を控える
- ★虫歯になりにくい食べ物を選ぶ

#### 【虫歯になりにくい食べ物】

- ◎カルシウムが含まれる食べ物  
（川魚、牛乳、チーズなどの乳製品、納豆や木綿豆腐）
- ◎ビタミンAが含まれる食べ物  
（卵黄、ほうれん草、人参、南瓜など）
- ◎ビタミンCが含まれる食べ物  
（緑黄色野菜、キウイ、いちご、グレープフルーツなど）



### 「噛む回数を増やすコツ」

#### ①「硬いもの」よりも「噛み応え」を重視

食物繊維の多い野菜（ごぼう、蓮根）等、海藻類、きのこ、こんにゃく、お肉はひき肉より薄切り肉やブロック肉がおすすめです。

#### ②食材を大きめに切る

自然と噛む回数が増えます。

カレーやシチューの具、サラダや煮物もあえて大きく切り、よく噛む練習に繋げましょう。

（咀嚼力は個人差がある為、無理はせず子どもに合わせて行いましょう。）

#### ③一つの料理に複数の食材を組み合わせる

例えば、里芋煮物⇒繊維質の根菜類を加える

ハンバーグ⇒刻んだ蓮根を加える

食感を楽しむことも大切です。

#### ④味付けの工夫

素材の持ち味をよく味わって確かめようとするため、自然と噛む回数が増え、唾液がたくさんでます。

### この時期の食中毒に注意

菌が活動しやすい気温と湿度がそろっている6月～10月にかけて食中毒は多く発生します。

#### 【食中毒3原則】

##### 菌をつけない！

→手や調理器具、材料をしっかりと洗う。

##### 菌を増やさない！

→調理済みのものはすぐ食べる。

##### 菌をやっつける！

→しっかりと加熱・殺菌する。



### ★ 6月に美味しい旬の野菜 ★



サヤエンドウやスナップエンドウ、ソラマメは美味しく、さらにこれから枝豆（※）も出てきます。キュウリやトマト、ピーマン、葉ものではつる紫や空芯菜など夏野菜と呼ばれる物が出そろってきます。じめじめした梅雨の時期、体調を整えるためにも旬の美味しい野菜を沢山食べましょう！

※消費者庁から、枝豆等のかみ砕く必要のある豆は誤嚥のリスクがあり、5歳以下の子には食べさせないで下さいという注意喚起がされているため、お家で食べる際には小さく刻み、十分に注意して食べさせましょう。

# 6月予定献立



食材ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)			
		午前おやつ	主食	昼食				午後おやつ		
1	土	せんべい	ご飯	チャプチェ風 ほうれん草のナムル オレンジ	お菓子の のむヨーグルト	豚肉 のむヨーグルト	ご飯 春雨 油 ごま油 ごま	にんじん しいたけ 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 もやし コーン オレンジ		
3	月	せんべい	ご飯	豚肉とアスパラのごま炒め わかめサラダ グレープフルーツ (牛乳)	豆腐のおやき 牛乳	豚肉 ツナ 豆腐 牛乳	ご飯 油 ごま 砂糖 片栗粉	玉ねぎ アスパラ にんじん 生姜 にんにく わかめ きゅうり もやし グレープフルーツ ひじ きゅうり キャベツ にんじん ねぎ パナナ		
4	火	ヨーグルト	ご飯	カレイの照り焼き ささみの中華サラダ じゃがいものみそ汁 パナナ	きな粉ポテト 牛乳	カレイ 鶏ささみ 豆腐 きな粉 牛乳	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも さつまいも 砂糖	鶏肉 ハム 豆腐 牛乳	ご飯 砂糖 マヨネーズ マカロニ ごま油 食パン	青のり きゅうり にんじん コーン なす 玉ねぎ えのき オレンジ
5	水	ごまビスケット	ご飯	鶏肉のコーンマヨネーズ焼き マカロニサラダ 五目みそ汁 オレンジ	ジャムサンド 牛乳	鶏肉 ハム 豆腐 牛乳	ご飯 砂糖 マヨネーズ マカロニ ごま油 食パン	青のり きゅうり にんじん コーン なす 玉ねぎ えのき オレンジ		
6	木	ビスケット	ご飯	厚揚げの炒め物 納豆サラダ グレープフルーツ (牛乳)	チャーハン	生揚げ 豚肉 納豆 ツナ しらす	ご飯 ごま油 片栗粉 マヨネーズ ごま	玉ねぎ にんじん いら しめじ キャベツ もやし グレープフルーツ ひじ しいたけ ピーマン		
7	金	クラッカー	ご飯	じゃがいもとひき肉の煮物 ほうれん草のツナ和え パナナ (牛乳)	かぼちゃかん 牛乳	鶏ひき肉 ツナ 豆乳 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 砂糖 牛乳	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 いんげん パナナ かぼちゃ		
8	土	揚げせんべい	ご飯	豚肉の生姜焼き 豆腐サラダ オレンジ (牛乳)	お菓子の 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	ご飯 油 砂糖	玉ねぎ にんじん いんげん 生姜 ブロッコリー オレンジ		
10	月	クリームせんべい	ご飯	鶏肉のハーベキューソース 油揚げの和え物 小松菜のみそ汁 グレープフルーツ	米粉蒸しパン 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	ご飯 砂糖 油 ごま油 ごま 米粉 ベーキングパウ ダー	ほうれん草 にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ えのき わかめ グレープフルーツ		
11	火	ヨーグルト	ご飯	豆腐の中華煮 春雨サラダ パナナ (牛乳)	ボンデケーキ 牛乳	豚肉 豆腐 ハム ウインナー 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 マヨネーズ じゃがいも 米粉 油	にんにく 白菜 たけのこ にんじん チンゲン菜 きゅうり パナナ		
12	水	サンドビスケット	ロール パン	チキンのトマト煮 かぼちゃサラダ オレンジ	ひじきご飯 牛乳	鶏肉 豚肉 油揚げ 牛乳	油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン ブロッコリー トマト かぼちゃ きゅうり コーン オレンジ ひじき		
13	木	揚げせんべい	ご飯	ハヤシライス コールスローサラダ グレープフルーツ	豆乳かんでん 牛乳	豚肉 ハム 豆乳 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム キャベツ コーン グレープフルーツ		
14	金	ビスケット	ご飯	たらのお好み揚げ 中華風サラダ かぶのみそ汁 パナナ	ツナの小判焼き 牛乳	たら ハム ツナ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 ごま油 春雨 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん 万能ねぎ きゅうり もやし かぶ えのき わかめ パナナ 玉ねぎ 青のり		
15	土	せんべい	ご飯	納豆チャーハン 切干大根サラダ オレンジ (牛乳)	お菓子の のむヨーグルト	鶏ひき肉 納豆 ツナ 飲むヨーグルト	ご飯 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 にんじん 万能ねぎ 切干大根 昆布 オレンジ		
17	月	サンドビスケット	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き キャベツサラダ 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	じゃがまるコーン 牛乳	鮭 ツナ 豆腐 牛乳	ご飯 油 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん えのき グレープフルーツ コーン あおのり		
18	火	ヨーグルト	ご飯	豚肉とピーマンソテー 鶏肉と野菜のスープ煮 パナナ (牛乳)	五平餅 (長野県郷土料理) 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	ご飯 片栗粉 油 じゃがいも もち米 砂糖	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ パナナ		
19	水	ごまビスケット	ご飯	大豆とひき肉のオープン焼き ツナごぼうサラダ 小松菜のみそ汁 オレンジ	お好みマカロニ 牛乳	豚ひき肉 豆腐 大豆 ツナ 油揚げ 牛乳	ご飯 片栗粉 砂糖 ごま マカロニ	生姜 玉ねぎ にんじん ごぼう きゅうり 小松菜 もやし オレンジ 青のり		
20	木	ビスケット	ご飯	鶏肉の揚げ煮 ひじきサラダ グレープフルーツ (牛乳)	スイートパンプキン 牛乳	鶏肉 ハム 豆乳 牛乳	ご飯 片栗粉 さつまいも マヨネーズ 砂糖 油	生姜 にんじん 小松菜 ひじき きゅうり コーン グレープフルーツ かぼちゃ		
21	金	せんべい	ご飯	納豆そぼろ丼 ささみのごまサラダ パナナ (牛乳)	しらすと塩昆布のおにぎり 牛乳	鶏ひき肉 納豆 鶏ささみ しらす 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 油 ごま	にんにく にんじん 万能ねぎ きゅうり コーン パナナ 塩こんぶ		
22	土	せんべい	ご飯	肉じゃが かぼちゃのみそ汁 オレンジ (牛乳)	お菓子の 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん 絹さや かぼちゃ ねぎ オレンジ		
24	月	クリームせんべい	ご飯	鶏肉のケチャップ煮 ちくわの海苔和え グレープフルーツ (牛乳)	チヂミ 牛乳	鶏肉 ちくわ 豚ひき肉 しらす 牛乳	ご飯 砂糖 片栗粉 油 ごま油 米粉	玉ねぎ にんじん ピーマン しいたけ オクラ ちくわ のり グレープフルーツ コーン		
25	火	クラッカー	ご飯	<b>*プール開き誕生会*</b> <b>青のりご飯 鶏肉のからあげ</b> <b>豆腐のすまし汁 のむヨーグルト</b>	スティックポテト 牛乳	鶏肉 豆腐 のむヨーグルト 牛乳	ご飯 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも 米粉	グリーンピースにんにく かぼちゃ かぶ にんじん わかめ パナナ バセリ		
26	水	ヨーグルト	うどん	焼きうどん かぼちゃのかいじゅうサラダ オレンジ (牛乳)	菜飯おにぎり 牛乳	豚肉 かつお節 しらす 牛乳	うどん ごま油 さつまいも コーンフレーク マヨネーズ 油	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 かぼちゃ ブロッコリー オレンジ 小松菜		
27	木	揚げせんべい	ご飯	赤魚のねぎソース ねばねばサラダ えのきのみそ汁 グレープフルーツ	おやきのきなこがけ 牛乳	赤魚 油揚げ 納豆 きな粉 豆乳 牛乳	ご飯 油 片栗粉 砂糖 春雨 ごま油 米粉	ねぎ 万能ねぎ にんにく わか め オクラ にんじん 大根 もやし えのき グレープフルーツ		
28	金	サンドビスケット	ご飯	厚揚げの中華丼 ナムル パナナ (牛乳)	味噌ポテト (埼玉県郷土料理) 牛乳	豚肉 生揚げ 牛乳	ご飯 ごま油 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんじん えのき にんにく 小松菜 もやし パナナ		
29	土	せんべい	ご飯	麻婆なす ちくわの和え物 オレンジ	お菓子の のむヨーグルト	豆腐 豚ひき肉 ちくわ のむヨーグルト	ご飯 油 ごま油 片栗粉 砂糖	なす にんじん ねぎ ブロッコリー オレンジ		



※ ( ) になっている献立は、以上  
児さんのみにとります。

※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	483	15.7~24.1	10.7~16	1.5
予定献立栄養量	495	17.4	15.5	1.3
3歳以上児目標	580	18.8~28.9	12.8~19.4	1.8
予定献立栄養量	574	21.5	18.7	1.5