



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



『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。



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）



この時期の食中毒に注意

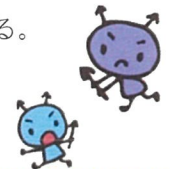
菌が活動しやすい気温と湿度がそろっている
6月～10月にかけて食中毒は多く発生します。

【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！

6月 予定献立						使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき			
令和6年度 名取みだそのこども園						力になる (黄)	身体を作る (赤)	病気から 守ってくれる (緑)	
日	曜	ひよこりす・うさぎ組 午前おやつ	主食	軽食	午後おやつ	延長おやつ			
1	土	クラッカー	こめ	豚肉のケチャップ炒め 小松菜スープ オレンジ	カステラドーナツ 牛乳		米、カステラドーナツ、片栗粉、油、砂糖、こま油、こま	牛乳、豚こま、木綿豆腐	オレンジ、玉ねぎ、ごまつな、ピーマン、黄ピーマン
3	月	せんべい	めん	わかめうどん じゃこのポテトかき揚げ オレンジ	きな粉整ラusk 牛乳	ゼリー	牛しろうどん、じゃがいも、揚げ油、小麦粉、砂糖、天かす、砂糖、無塩バター	牛乳、しらす干し、きな粉	オレンジ、玉ねぎ、人参、生わかめ、ねぎ
4	火	サンドビスケット	こめ	かれないの田楽焼き いんげんとささみのごま和え くつゆ風 トマト	しんごろうもち 牛乳	野菜ジュース・せんべい	米、さといも、糸こんにゃく、砂糖、すりこごま、豆粒、ごま	牛乳、かれない、鶏ささ身、赤みそ、みそ	もも缶、人参、いんげん、黒きくらげ、干しいたけ
5	水	のむヨーグルト	こめ	厚揚げのみそ炒め 沢庵梅 バナナ	焼きうどん 牛乳	せんべい	牛しろうどん、米、油、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚こま、赤みそ	バナナ、キャベツ、人参、玉ねぎ、たけのこ、もやし、いんげん、きやえんどう、ゆりしん大根、干しいたけ、しょうが
6	木	せんべい	こめ	あじのマリネ 小松菜炒め 洋風スープ グレープフルーツ	ハウムクーヘン 牛乳	パイ菓子	米、パウムクーヘン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、あじ、豚ひき肉、ベーコン	グレープフルーツ、玉ねぎ、人参、ごまつな、コーン缶、きゅうり、しめじ、黄ピーマン
7	金	ヨーグルト	こめ	ハンバーグ コールスロー ポトフ ハナナ	じゃこトースト 牛乳	サンドビスケット	米、食パン、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、ウインナーソーセージ、豆乳、しらす干し、ハム	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶
8	土	クラッカー	こめ	鶏肉のカラー炒め コンソメスープ オレンジ	みかんゼリー (せんべい) 牛乳		カップゼリー、米、じゃがいも、揚げ油、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ベーコン	オレンジ、玉ねぎ、人参、ピーマン、えのきたけ、しめじ
10	月	野菜ジュース	こめ	たらの生葉焼き ピーマンのツナマヨ和え くす汁 グレープフルーツ	マカロニトマト 牛乳	ゼリー	米、マカロニ、油、マヨドレ、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、鶏ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ水産缶	グレープフルーツ、玉ねぎ、ピーマン、トマトピコシ、人参、コーン缶、キャベツ、生わかめ、しょうが、にんにく
11	火	サンドビスケット	こめ	照り焼きチキン コロコロソテー 豆乳スープ オレンジ	枝豆と昆布の混ぜご飯 牛乳	野菜ジュース・せんべい	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏製豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉、ベーコン	オレンジ、玉ねぎ、グリーンアスパラガス、人参、コーン缶、えだまめ、刺身こんにゃく
12	水	のむヨーグルト	こめ	トマトカレー 糸こんにゃく バナナ	クリームワッフル 牛乳	せんべい	米、じゃがいも、クアクリムワッフル、糸こんにゃく、マヨドレ、すりこごま、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま、ツナ水産缶	バナナ、玉ねぎ、人参、きゅうり、カットトマト、えのきたけ、スチーマー
13	木	せんべい	こめ	赤魚の香味焼き ひじきの五百煮 なすのみそ汁 メロン	野菜蒸しパン 牛乳	パイ菓子	米、ホットケーキ粉、糸こんにゃく、ごま油、砂糖	牛乳、あかおろ、木綿豆腐、みそ、油揚げ、豚ひき肉	メロン、野菜ジュース、なす、ねぎ、人参、しいたけ、ひじき、しょうが
14	金	ヨーグルト	こめ	鶏の香り焼き オクラとわかめのおかか和え しめじのみそ汁 ハナナ	フルーチェ	サンドビスケット	米、フルーチェ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ごし豆腐、みそ、かつお節	バナナ、玉ねぎ、オクラ、もも缶、いちご、人参、しめじ、生わかめ、スリムネギ
15	土	クラッカー	こめ	野菜カレー 春雨サラダ みかんゼリー	せんべい オレンジジュース		カップゼリー、米、じゃがいも、ソフトサラダ、春雨、マヨドレ、ごま	ツナ水産缶	ミックスベジタブル、玉ねぎ、人参、トマトペースト、コーン缶、かぼちゃペースト
17	月	せんべい	こめ	鮭の西京焼き ブロッコリーサラダ 豆腐のすまし汁 バイン缶	鶏ごぼうご飯 牛乳	ゼリー	米、マヨドレ、春雨、砂糖、すりこごま	牛乳、鮭、鶏ごし豆腐、鶏ひき肉、鶏ささ身、みそ	ハイン缶、人参、ブロッコリー、ねぎ、ごぼう、生わかめ、グリーンピース
18	火	サンドビスケット	こめ	鶏肉のごま焼き キャベツのおかか炒め オレンジ	いもてん 牛乳	野菜ジュース・せんべい	米、さつまいも、ホットケーキ粉、揚げ油、すりこごま、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、かつお節	オレンジ、キャベツ、人参
19	水	のむヨーグルト	こめ	麻婆豆腐丼 春雨の中華和え バナナ	◆あじさいゼリー (らいおん食育) (クラッカー) 牛乳	せんべい	米、かき水シロップ、春雨、リッツ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、赤みそ	バナナ、玉ねぎ、きゅうり、しめじ、人参、コーン缶、グリーンピース、アスパラ、干しいたけ、しょうが、にんにく
20	木	ヨーグルト	こめ	タンダーガじき 小松菜のごま和え なすと鶏肉のおつゆ グレープフルーツ	カレーピラフ 牛乳	パイ菓子	米、マヨドレ、オリーブ油、すりこごま、油、砂糖	牛乳、かじき、生揚げ、鶏むね肉、ベーコン、元氣ヨーグルト	グレープフルーツ、人参、ごまつな、なす、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、生わかめ
21	金	せんべい	こめ	ポークチャップ 洋風スープ ヨーグルト	青のりポテト 豆乳飲料	サンドビスケット	米、フライドポテト、油、砂糖	鶏製豆腐、豚こま、ベーコン	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ、コーン缶、あおき
22	土	クラッカー	こめ	麻婆茄子丼 春雨スープ バナナ	みかんゼリー (せんべい) 牛乳		カップゼリー、米、揚げ油、春雨、ごま油、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、赤みそ	オレンジ、なす、人参、デンゲンサイ、玉ねぎ、ピーマン、しょうが
24	月	野菜ジュース	こめ	赤魚の照り焼き いんげんのごまだれ和え 大根と油揚げのみそ汁 メロン	ミートソースパグティ 牛乳	せんべい	米、スハゲティ、和ごま、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、あかおろ、豚ひき肉、みそ、油揚げ、鶏ささ身	メロン、大根、玉ねぎ、人参、いんげん、ねぎ、きゅうり、ピーマン
25	火	サンドビスケット	こめ	回鍋肉 わかめスープ オレンジ	おかかおにぎり 牛乳	野菜ジュース・せんべい	米、油、ごま油、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、豚こま、鶏ごし豆腐、赤みそ、かつお節	オレンジ、キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ、生わかめ、コーン缶、えのきたけ、しょうが
26	水	せんべい	こめ	高野豆腐のひき肉の毒物 赤い野菜(ほうれん草) 豚汁 ハナナ	いももち 牛乳	ゼリー	米、さといも、マッシュポテト、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚こま、豚ひき肉、みそ	バナナ、ほうれん草、大根、人参、ごぼう、ねぎ、干しいたけ
27	木	野菜ジュース	こめ	クロコクロごはん 鶏のから揚げ 人参しりしり げんちん汁 ゼリー	バナナケーキ 牛乳	パイ菓子	カップゼリー、米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、糸こんにゃく、砂糖、ごま油、ホイップクリーム	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、鶏製豆腐、油揚げ、ツナ水産缶	バナナ、人参、大根、ねぎ、ごぼう、しょうが
28	金	ヨーグルト	こめ	揚げかれないの五目あんかけ もやしのみそ汁 バナナ	せんべい (チーズ) オレンジジュース	サンドビスケット	米、じゃがいも、量産小麦、片栗粉、油、砂糖	かれない、豚こま、ベビーチーズ、みそ	オレンジジュース、バナナ、玉ねぎ、もやし、えのきたけ、ほうれん草、人参、スリムネギ、しょうが
29	土	クラッカー	こめ	豆腐のミートソース系 コロコロスープ オレンジ	せんべい のむヨーグルト		米、ソフトサラダ、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	シリア、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、玉ねぎ、人参、コーン缶、ブロッコリー

※ () 内の献立は、以上児のみ提供となります。

※ 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。

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g 未未満)
3歳未満児目標 (50%)	462	15.0~23.1	10.3~15.4	1.5
予定献立栄養量	479	18.3	14.1	1.6
3歳以上児目標 (45%)	575	18.7~28.8	12.8~19.2	1.6
予定献立栄養量	572	22.6	17.9	1.9

◆は食育活動を行う予定です ♪はご当地メニューを取り入れた給食を提供する予定です ●