



6月

給食だより

【今月の目標】
よく噛んで
食べましょう

2021年5月27日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	3時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	火	★ハヤシライス スティック胡瓜 ももゼリー	お茶 南瓜せんべい	ジュース ぱりんこ	塩せんべい
2	水	ふりかけ ウィンナーソテー マカロニサラダ	お茶 Caせんべい	お茶 白い風船	白い風船
3	木	鮭の塩焼き 小松菜と薄揚げのお浸し 味付け海苔	牛乳 卵ボーロ	お茶 きな粉せんべい	小魚せんべい
4	金	★ポークカレーシチュー 福神漬け フルーツヨーグルト	牛乳 小魚家族	お茶 一口せんべい	卵せんべい
5	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
7	月	すき焼き風煮 ほうれん草とツナの胡麻酢和え 麩と玉ねぎのすまし汁	牛乳 お子様せんべい	お茶 ★さくらんぼゼリー	きな粉せんべい
8	火	味噌味豚じゃが コーン入り春雨の酢の物 わかめと蒲鉾のすまし汁	牛乳 お米ボーロ	ミルク 小魚パリパリ	ぼたぼた焼き
9	水	麻婆茄子 蒸し焼売 パイン入りキャベツのマリネサラダ	牛乳 ミニクッキー	ミルク 野菜せんべい	ウエハース
10	木	ひじき入り鶏のつくね煮 もやしときゅうりのゆかり和え じゃが芋と人参の味噌汁	牛乳 ビスケット	お茶 きな粉マカロニ	南瓜せんべい
11	金	玉ねぎ入り豚肉の甘酢炒め ブロッコリーのおかか和え 南瓜の味噌汁	牛乳 ベビーせんべい	ミルク ぱりんこ	ぱりんこ
12	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 クッキー	
14	月	野菜たっぷり焼き肉風 スティック胡瓜 うどん入りすまし汁 みかん缶	牛乳 たべっこベビー	お茶 ★ヨーグルト	Caせんべい
15	火	パンの日 パン ジャム&マーガリン 白身魚のフライ 人参といんげんの胡麻和え もずくスープ	牛乳 卵せんべい	お茶 ★フルーツ杏仁	揚げせんべい
16	水	煮込みハンバーグ アスパラと人参のマヨネーズ添え キャベツとえのきのスープ	牛乳 野菜家族	ミルク ビスコ	お子様えびせん
17	木	ジャーマンポテト みかん入り胡瓜の酢の物 人参と玉ねぎの味噌汁	牛乳 雑穀クッキー	ミルク 南瓜せんべい	塩せんべい
18	金	竹輪の磯辺フライ 南瓜の含め煮 越のルビー 卵豆腐入りすまし汁	牛乳 ビスケットボーロ	ミルク きな粉せんべい	ミニクッキー
19	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
21	月	玉ねぎ入り鶏肉のさっぱり煮 オクラのお浸し 中華風スープ オレンジ	牛乳 米粉のクッキー	ミルク 一口せんべい	野菜せんべい
22	火	赤魚の醤油漬け ブロッコリーのドレッシングかけ さつま芋とネギの味噌汁 味付け海苔	牛乳 カルマフむせん	ミルク Caせんべい	ビスケット
23	水	鶏の唐揚げ 人参入りほうれん草のお浸し 茄子と薄揚げの味噌汁	牛乳 りんごゼリー	お茶 茹でとうもろこし	小魚せんべい
24	木	ビビンバ風 出し巻き卵 トマト 星麩とわかめのスープ	牛乳 お子様せんべい	ミルク ★ミルクレープ	きな粉せんべい
25	金	野菜入り肉団子 チンゲン菜とコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 プチクッキー	ジュース Caあられ	雑穀クッキー
26	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 クッキー	
28	月	鯖の味噌煮 胡瓜の中華和え なんと入り玉ねぎのすまし汁 みかん缶添え	牛乳 ベビーせんべい	ミルク たべっこベビー	卵せんべい
29	火	プレーンオムレツ のり塩粉吹き芋 スライスチーズ 春雨スープ	牛乳 ウエハース	ミルク 塩せんべい	クッキー
30	水	★ツナ入りカレーシチュー 福神漬け パイン缶	牛乳 小魚家族	お茶 きな粉ウエハース	ぱりんこ

食育活動

食育集会 (3~5歳児)

ジュースに入っている砂糖についての話を各クラスごとに行います。



*献立・おやつ

★マークのついている日はスプーンを持参ください (3~5歳児)

*延長保育・土曜日のおやつは変更になる場合があります。変更になる場合はお知らせ致します。

手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

青森・茨城・長野・岐阜・愛知・静岡
石川・富山・福井・兵庫・徳島・高知
福岡・長崎・熊本・鹿児島・アメリカ
フィリピン・ニュージーランド

食育だより

梅雨入りとともに気温、湿度が上昇して食中毒が発生しやすくなります。ご家庭でも、食品の温度の管理に十分気をつける、こまめな手洗いをするなど食中毒予防に努めましょう。
また気温の差が激しいこの季節、暑い日にはしっかりと水分補給をして熱中症にも気をつけましょう。

6月からの給食の持ち物について（3～5歳児）

- ① 白ご飯、箸等（毎日袋に入れ持参下さい）
子どもが食べられる量をお弁当箱やタッパーに入れる
*必ず冷ましてから蓋をして下さい
*パンの日は白ご飯はいりません
*★マークの日はスプーンの持参もお願いします
 - ② コップ（袋に入れ持参下さい）
3：00のおやつの際のスkimミルク飲料用です
 - ③ 水筒（保育中の水分補給）
熱中症の時期でもありますのでお茶をたくさん入れてお持ち下さい
- * 0～2歳児は今まで通り園にて提供いたします。



成長に大切な栄養を取ろう

カルシウムについて

カルシウムは骨や歯を形作っているものですが、役割はそれだけではありません。イライラを抑え神経を安定させる、筋肉の収縮や血液の凝固を助ける、細胞の機能を調整するなどの働きもあります。カルシウムは、乳製品、小魚、豆製品、青菜などに多く含まれています。ふだんの食事に意識的に取り入れるといいですね。



◆◆◆食中毒を予防しよう◆◆◆

これから温度や湿度がだんだん高くなり、細菌類の食中毒が発生しやすくなります。食中毒は、基本的に原因菌が食べ物に付着し、体内へ入ることによって発生します。食中毒予防のためには、菌を食べ物に「付けない」、付着してしまった菌を「増やさない」、付着した菌を「やっつける」という3原則が重要です。食中毒予防の基本は「手洗いにはじまり、手洗いに終わる」といわれています。丁寧な手洗いや、食材の適切な温度管理に心がけて食中毒を予防しましょう。



食育活動（キャベツちぎり） *調理に使用する食材は別に用意しています

指先を使い、細かくちぎって指の力をつけたり、キャベツの感触を楽しんでいます。

