



# 6月の給食だより

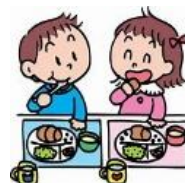
【今月の目標】  
よくかんで食べよう

2023年5月31日  
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	木	しろみさかなのいそべふらい いんげんのごまあえ もやししいりやさいのみそしる	牛乳 ベビーせんべい	ミルク どうぶつビスケット	一口せんべい
2	金	たまねぎいりとりにくのさつぱりに じゃがいもとわかめのスープ あばらがすのにんじんのマヨネーズぞえ	牛乳 お米ボーロ	ミルク レモンケーキ	ビスケット
3	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	おちゃ ビスケット	
5	月	あかうのにつけ はるさめサラダ かきたまじる オレンジ	牛乳 紫芋せんべい	ミルク わかめチップス	ソフトせんべい
6	火	にくだんごのすぶたふう キャベツのおかかあえ とうふとしめじのみそしる	牛乳 お子様せんべい	ミルク おからとりんごのおやき	揚げせんべい
7	水	さけのステーキソースかけ ほうれんそうとコーンのおひたし マカロニスープ	牛乳 卵ボーロ	ミルク こざかなせんべい	ウエハース
8	木	ソースカツどん ぶろっこりーとにんじんのふれんちどれっしんぐかけ はなふとたまねぎのすましじる	牛乳 ソフトせんべい	ミルク ゼリー	Caせんべい
9	金	ベーコンいりジャーマンポテト きゅうりとわかめのすのもの たまねぎとにんじんのスープ	牛乳 ミニクッキー	ミルク カルシウムせんべい	星たべよ
10	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	おちゃ ビスケット	
12	月	てづくりツナいりコロッケ キャベツとにんじんのソテー えのきとたまねぎのスープ	牛乳 南瓜せんべい	ミルク ウエハース	クッキー
13	火	ひじきいりわふうハンバーグ やさいいりスパゲティソテー オクラのスープ	牛乳 ぱりんこ	ミルク のりものビスケット	塩せんべい
14	水	たまねぎいりぶたにくのあまずいため こまつなとうすあげのにびたし さつまいもとねぎのみそしる	牛乳 お米ボーロ	ミルク やさいせんべい	お子様えびせん
15	木	アジフライ きりぼしだいこんとやさいのナムル なるといりうどんのすましじる あじつけのり	牛乳 塩せんべい	おちゃ あじさいゼリー	野菜せんべい
16	金	チキンカレーシチュー ふくしんづけ バナナいりフルーツミックスとうにゅうヨーグルトかけ	牛乳 プチクッキー	ジュース ほしたべよ	ウエハース
17	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	おちゃ ビスケット	
19	月	やさいたっぷりやきにくふういため きゅうりのちゅうかあえ もずくスープ	牛乳 ベビーせんべい	ミルク にぼしごまチップ	揚げせんべい
20	火	マーボーどうふ ひじきいりしゅうまい オレンジ	牛乳 動物ビスケット	ミルク しょうゆせんべい	ソフトせんべい
21	水	誕生日会食 カレーピラフ エビカツ こしのルビー ジュリアンスープ	牛乳 野菜家族	ミルク みかんクレープ	クッキー
22	木	さばのみそに コーンいりキャベツサラダ ふとたまねぎのすましじる	牛乳 すりおろしりんごゼリー	ミルク あげせんべい	南瓜せんべい
23	金	パン ジャム スタミナたつたあげ チンゲンさいともやしのそてー はるさめスープ	牛乳 卵せんべい	ミルク おこさまえびせん	ぱりんこ
24	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	おちゃ ビスケット	
26	月	たまねぎいりぶたにくのしょうがやき オクラのおひたし ほうれんそうとえのきのみそしる	牛乳 プチクッキー	ミルク ひじきいりあられ	薄焼きせんべい
27	火	ちくわいりやさいのかきあげ スティックきゅうり うすあげとなすのみそしる	牛乳 カルマグふわせん	ミルク バナナ	小魚せんべい
28	水	ぶたじゃが かつおいりきざみなつとう きりぼしだいこんとわかめのみそしる	牛乳 ほうれん草の煎餅	おちゃ ごへいもち	クッキー
29	木	かれいのてりやき げんきピーマンのきんぴらいため そうめんじる	牛乳 卵ボーロ	ミルク ぱりんこ	ウエハース
30	金	とりにくのケチャップに のりしおこふきいも とうふとわかめスープ	牛乳 ビスケット	おちゃ ヨーグルト	ビスケット

## 【食育活動】

食育集会(3歳~5歳)むし歯を予防し丈夫な歯を作るための  
おはなしをします。



手作りおやつ

## 【今月使用する食材の産地】

青森、茨木、長野、岐阜、愛知、静岡、  
石川、富山、福井、兵庫、徳島、高知、  
長崎、大分、宮崎、熊本、アメリカ、  
フィリピン

# 食育だより

初夏から梅雨へと季節の移り変わりを体感することができる6月。

気温の差が激しいこの季節は、体調を崩しやすい、食欲も落ちやすい時期です。園では、栽培活動や旬の食材を見て、触れて、感じることを通して、食を楽しみ、味わう機会をつくっていきたいと思います。

## むし歯を予防する

**6月4日は、むし歯予防デーです。**

子どもの歯は柔らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯みがきでむし歯を予防することが大切です。健康な歯をつくるためにもカルシウムやビタミンD、さらに良質なたんぱく質やビタミンA、ビタミンCなどをバランスよく摂ることが必要です。

\*6/19の手作りおやつはカルシウムたっぷりの「煮干しごまチップ」です。



## 食中毒に注意！！

6月は、じめじめとした梅雨が続き、気温が高くなります。この時期は、細菌の繁殖に適した条件がそろい、食中毒が増える季節です。菌を繁殖させないためにも、「つけない（手洗い）、増やさない（冷蔵・冷凍保存）、やっつける（加熱殺菌）」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。

## 夏野菜の苗植え(2~5歳)

各クラス、夏野菜の苗植えをしました。植物や野菜を育てることで食べ物への興味をもち、野菜の好き嫌いが減ったり、食べてみようの気持ちがいいたいすることにもつながります。

## ~SDGSの取り組み~

野菜作りを通して自然や命の尊さを学んでいます。



2歳 なす、おくら



3歳 ミニトマト、きゅうり



4歳 おくら スナップえんどう



5歳 ピーマン、なす

