

## 6月の目標

# よく噛んで食べよう

6月の目標は「よく噛んで食べよう」です。

先月はテラスでお日様ランチを楽しみ、普段とは違った環境でお友達同士お話ししながら仲良く食事することが出来ました。

今月の給食は虫歯予防や歯を丈夫にする為、よく噛むことのできる食材やカルシウムが多く含まれる食材を積極的に取り入れています。

虫歯予防には、よく噛み、多くの唾液を分泌し、口内を殺菌することが大切です。

ご家庭でも小魚やすりめ等のよく噛むことのできる食材を取り入れてみてはいかがでしょうか？

### 手洗いをしっかりと

食中毒が心配される時期です。清潔な環境で食事ができるよう看護師と共に手洗いの指導を伝えていきます。



### こまめに水分補給を

気温、湿度共に高くなり蒸し暑い日が多くなる時期です。こまめに水分補給を行っていきます。



## 栄養士からのミニ情報

夏野菜を植えました！！

5月は子ども達と一緒に苗を植えました！  
トマト、胡瓜、茄子、ゴーヤ、おくら等々…  
優しく丁寧に苗を植えていました。

子ども達と水やり等のお世話を一緒に行い、  
夏野菜が成長する姿を楽しみにしていきます。  
成長するのが待ち遠しいですね！！



おっきいねー

両手で丁寧に



## 今月の注目野菜

「じゃがいも」

春先に出回る「新じゃが」は皮が薄いので小ぶりのものは丸ごと調理するのがおすすめです。ビタミンCの量はイモ類の中でも群を抜いて多いのが特徴です。

ビタミンCは免疫力を高める作用があり、季節の変わり目で疲れてくるこの時期に是非摂りたい野菜の一つです。

今月はじゃがバターやコロッケなどじゃがいもを使用した献立を豊富に取り入れています。ご家庭でも是非取り入れてみてくださいね！！



～雨の日のお楽しみ～

かみかみタイムが始まります！！

雨の日はお部屋でスルメを食べよう！！



# すみだ中和こころ保育園 平成25年度 6月（水無月） 献立表

今月は「よく噛んで食べよう」をテーマに日々の保育活動の中でも  
歯を丈夫にする食材 するめ・昆布・小魚・炒り大豆 を食べるお楽しみを取り入れていきたいと思ひます。

※乳児には午前中、牛乳等がでます。

※食中毒の予防のため火を通さないクッキングは行いません。

※毎日産地を明記しています。日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

曜	月	火	水	木	金	土	
日						1	
予定						職員研修	
昼食	<b>虫歯予防デー ～よく噛んで食べよう</b>  <p>今月は歯の衛生週間があり、歯を丈夫にする食材を献立に多く取り入れています。歯を作っている栄養素…それは「カルシウム」です。ぜひ今月はカルシウムを多く含む食材を意識しておかずに取り入れてみてはいかがでしょうか。 食材を紹介します。「小松菜」「ひじき」「切り干し大根」「高野豆腐」「じゃこ」「乳製品」お勧めいたします。</p>		<b>食中毒には気をつけよう</b>  <p>食中毒は年間を通じて発生しますが、梅雨時期から夏場にかけては気温が高くなるため特に多くなります。調理中が一番気をつけたい時間です。以下に注意して食中毒を予防しましょう。 ①つけない…必ず手洗い、調理器具はよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒!! ②増やさない…冷蔵庫内は5℃以下に保ちましょう!! ③やっつける…食品はしっかり中心まで火を通しましょう!!</p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・あんかけ丼</li> <li>・五目豆</li> <li>・三色すまし汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>
午後のおやつ					<ul style="list-style-type: none"> <li>・マフィン</li> <li>・ココア風ミルク</li> </ul>		
日	3	4	5	6	7	8	
予定	虫歯予防デー かみかみランチ		野菜の日・避難訓練				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん たくあん</li> <li>・鶏とたまごのさっぱり煮</li> <li>・きゃべつともやしのおかか和え</li> <li>・じゃが芋と玉葱の味噌汁</li> <li>・さくらんぼ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カルシウムふりかけご飯</li> <li>・ししゃもフライ</li> <li>・根菜のごろごろサラダ</li> <li>・小松菜とえのきの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・納豆の卵とじ丼</li> <li>・じゃが芋のきんぴら</li> <li>・胡瓜とカブの大葉和え</li> <li>・きゃべつとしめじの味噌汁</li> <li>・すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目きつねうどん</li> <li>・南瓜の甘煮</li> <li>・隠元とささみの胡麻酢和え</li> <li>・ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シーフードカレーライス</li> <li>・チーズ入りマセドアンサラダ</li> <li>・パスタスープ</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目焼きそば</li> <li>・さつまいもの煮物</li> <li>・胡瓜と若布の酢の物</li> <li>・えのきの味噌汁</li> <li>・グレープフルーツ</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きそば</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃこマヨトースト</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あじさいゼリー ビスケット</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナサモサ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あんぱん</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャムサンド</li> <li>・牛乳</li> </ul>	
日	10	11	12	13	14	15	
予定	子育て講座		野菜の日・身体測定				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンとトマトのスパゲッティ</li> <li>・カリカリベーコンサラダ</li> <li>・根菜ポトフ</li> <li>・ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉の塩麹しょうが焼き</li> <li>・蓮根入りマカロニサラダ</li> <li>・オクラと玉葱のかき卵汁</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バターロール</li> <li>・ポテトコロッケ</li> <li>・干切り野菜</li> <li>・ミネストローネ</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ご飯</li> <li>・チンジャオロース</li> <li>・海藻サラダ 梅ドレッシング</li> <li>・中華風コンスープ</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・枝豆ご飯</li> <li>・鱈の塩焼き 付レモン</li> <li>・切干大根の煮物 ・粉ふき芋</li> <li>・茄子と厚揚げの味噌汁</li> <li>・すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・炒り豆腐</li> <li>・南瓜サラダ</li> <li>・若布と長葱の味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・梅おにぎり ・ほりほりごぼう</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・南瓜とベーコンのケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レタスとじゃこの炒飯 ・するめ</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピザ風ポテト</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・セサミサンド</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カステラ</li> <li>・コーヒー牛乳</li> </ul>	
日	17	18	19	20	21	22	
予定	こころクッキング		野菜の日	華道			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん たくあん</li> <li>・鶏とたまごのさっぱり煮</li> <li>・きゃべつともやしのおかか和え</li> <li>・じゃが芋と玉葱の味噌汁</li> <li>・さくらんぼ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鯛の梅煮</li> <li>・根菜のごろごろサラダ</li> <li>・小松菜とえのきの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・納豆の卵とじ丼</li> <li>・じゃが芋のきんぴら</li> <li>・胡瓜とカブの大葉和え</li> <li>・きゃべつとしめじの味噌汁</li> <li>・すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目きつねうどん</li> <li>・南瓜の甘煮</li> <li>・隠元とささみの胡麻酢和え</li> <li>・ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シーフードカレーライス</li> <li>・チーズ入りマセドアンサラダ</li> <li>・パスタスープ</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目焼きそば</li> <li>・さつまいもの煮物</li> <li>・胡瓜と若布の酢の物</li> <li>・えのきの味噌汁</li> <li>・グレープフルーツ</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きそば</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃこマヨトースト</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あじさいゼリー ビスケット</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナサモサ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あんぱん</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャムサンド</li> <li>・牛乳</li> </ul>	
日	24	25	26	27	28	29	
予定			野菜の日		誕生会		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンとトマトのスパゲッティ</li> <li>・カリカリベーコンサラダ</li> <li>・根菜ポトフ</li> <li>・ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉の塩麹しょうが焼き</li> <li>・蓮根入りマカロニサラダ</li> <li>・オクラと玉葱のかき卵汁</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バターロール</li> <li>・ポテトコロッケ</li> <li>・干切り野菜</li> <li>・ミネストローネ</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ご飯</li> <li>・チンジャオロース</li> <li>・海藻サラダ 梅ドレッシング</li> <li>・中華風コンスープ</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・彩りあじさいご飯</li> <li>・タンドリーチキン</li> <li>・エビとブロッコリーのマリネ</li> <li>・キャンディーチーズ</li> <li>・ヴィシソワーズ</li> <li>・フルーツ杏仁豆腐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・炒り豆腐</li> <li>・南瓜サラダ</li> <li>・若布と長葱の味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・梅おにぎり ・ほりほりごぼう</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・南瓜とベーコンのケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レタスとじゃこの炒飯 ・するめ</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピザ風ポテト</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かたつむりロールケーキ</li> <li>・ミルクティー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カステラ</li> <li>・コーヒー牛乳</li> </ul>	