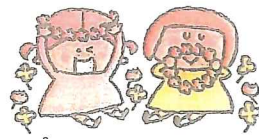




# 給食だより

令和6年度 5月31日 めいほうこども園



## 6月

色づき始めたアジサイや田んぼのカエルの鳴き声に、梅雨の訪れを感じる季節となりました。雨でも蒸し暑い日もあると、食欲が低下しがちです。食欲が低下しないように、ニンニクや生姜等を使った料理や食中毒の菌を抑制する作用のある酢や梅干しを料理に活用してみるのも良いですね。また、生活リズムが乱れると、食事のリズムも乱れがちになります。平日だけでなく、休日でも早寝・早起きを心掛けましょう。



### 今月の給食目標

未満児：食事を楽しんで食べる  
 以上児：苦手な食べ物にも挑戦する

### 6月の行事予定

28日(金) お弁当の日  
 9時：牛乳 マミービスケット  
 3時：牛乳 スコーン



\*ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします。

### 食中毒に注意！

#### 手洗いはかかさず

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

### 甘い物は適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と量を定めることが大切です。

		熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	VA μg	VB1 Mg	VB2 mg	VC mg	食塩 (g)
未満児	基準	475	19.5	11 - 16	3.1	225	1.8	1.5	200	0.25	0.3	18	1.5
	1日1人 当たり	485	17.5	12.9	4.3	269	1.8	1.9	199.4	0.33	0.41	24.6	1.5
以上児	基準	350	18.5	12 - 17	3.4	300	2.1	1.4	250	0.26	0.39	16	1.6
	1日1人 当たり	397	17.5	13.3	5.2	269	1.9	1.7	224.5	0.26	0.46	27.4	1.7

## 予定献立表(6月)

月	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月	10 24	牛乳 ウエハース	かぼちゃの味噌汁 ちくわの味噌マヨネーズ和え リンゴ	牛乳 ヨーグルトケーキ
火	11 25	バナナ	魚の味噌照り焼き ごまサラダ 卵豆腐のすまし	お茶 マカロニのあべかわ
水	12 26	牛乳 かぼちゃポーロ	牛肉と野菜の炒め物 ほうれん草とツナのサラダ	ミルク ビスケット スティックチーズ
木	13 27	オレンジ	チキントマトカレー 三食酢の物	ミルク 亀せんべい
金	14	牛乳 マミービスケット	魚のマーマレード焼き ポテトサラダ にら玉スープ	牛乳 ミニドーナツ
土	1 15 29	リンゴ	ちゃんぽん 果汁100%ジュース	牛乳 パン
月	3 17	牛乳 ビスコ	ソーメン汁 炒めチンゲン菜 バナナ	牛乳 小豆入りかぼちゃケーキ
火	4 18	牛乳 丸ポーロ	魚の竜田揚げ 豆腐入りなめこ汁	リンゴ クッキー
水	5 19	スティックチーズ	炒り豆腐 小松菜のごま酢和え	(5日)あじさいポンチ (19日)ジュース こつぶっこ
木	6	牛乳 白い風船	ポークビーンズ もずくの酢の物 オレンジ	ミルク スイートコーン
金	7 21	牛乳 せんべい	チキン南蛮 ポイル野菜 コンソメスープ	ミルク バナナ
土	8 22	みかん缶	カレーうどん 飲むヨーグルト	牛乳 パン
誕生会(20日)		バナナ	サンドイッチ コンソメスープ フライドポテト オレンジ	プリンアラモード

\* 都合により、メニューを入れ替える時がありますので、御了承下さい。

