



給食だより

令和8年 5月29日 めいほうこども園



6月

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：よく噛んで食べる。

以上児：友だちと楽しく食事をする。

6月の行事予定

12日(金) お弁当の日

9時：牛乳 えびせん

3時：ミルク とんがりコーン

*ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします。

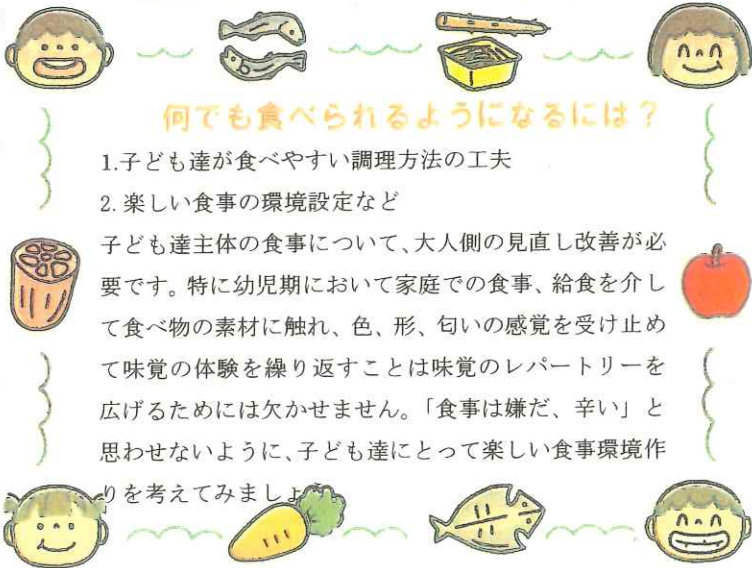


むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子ども達の歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスの良い食事をよく噛んで食べることを心掛け、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

何でも食べられるようになるには？

- 子ども達が食べやすい調理方法の工夫
 - 楽しい食事の環境設定など
- 子ども達主体の食事について、大人側の見直し改善が必要です。特に幼児期において家庭での食事、給食を介して食べ物の素材に触れ、色、形、匂いの感覚を受け止めて味覚の体験を繰り返すことは味覚のレパートリーを広げるためには欠かせません。「食事は嫌だ、辛い」と思わせないように、子ども達にとって楽しい食事環境作りを考えてみましょう。



		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	13.6	4.1	293	1.7	2	183.4	0.35	0.39	24.7	1.3
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	381	17	13.6	4.6	272	1.7	2.1	205.7	0.29	0.43	28.4	1.6

予定献立表(6月)

日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月 1 15 29	牛乳 白い風船	豚汁 緑黄色野菜いっぱいサラダ バナナ	牛乳 みかんマドレーヌ
火 2 16 30	牛乳 アンパンマンの野菜せんべい	魚のマーマレード焼き キャロットサラダ 人参とわかめの卵スープ	ミルク メロン スティックチーズ
水 3 17	ゼリー	チャプチェ ブロッコリーの中華和え	ミルク とうもろこし せんべい
木 4	バナナ	千切り大根の含め煮 ささ身と野菜ののりサラダ	豆乳プリン せんべい
金 5 19	牛乳 ウエハース	豚肉の生姜焼き 豆腐スープ	牛乳 じゃこ入りお好み焼き
土 6 20	牛乳 玉子ボーロ	ジャージャー麺 オレンジ	牛乳 パン
月 8 22	牛乳 コーンフレーク	トマトたっぷりラタトゥイユ風スープ ハムのマリネ バナナ	牛乳 フライドポテト
火 9 23	牛乳 とんがりコーン	魚の五目あんかけ 中華風スープ	フルーツパラダイス
水 10 24	パン缶	豚肉と卵の中華風炒め 小松菜とひじきのマヨサラダ	牛乳 豆腐ドーナツ
木 11 25	りんご	ポークカレー 茹でキャベツのごまドレッシング和え	ミルク バナナ クッキー
金 26	牛乳 えびせん	ぎよろつけ もやしの和え物 味噌汁	ミルク とんがりコーン
土 13 27	スティックチーズ	サラダうどん 飲むヨーグルト	牛乳 パン
誕生会(18日)	バナナ	ゆかりとじゃこの簡単おにぎり からあげ サラダ えのきのすまし汁 生パン	牛乳 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。

