

給食だより

令和5年度 5月31日 めいほうこども園



6月

もうすぐ梅雨の季節がやってきます。寒暖差が激しくなるこの季節は体調を崩しがちです。じめじめと湿度があがってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。体調や衛生管理には十分気をつけながら、梅雨の時期を乗り切りましょう♪



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

9日(金) お弁当の日

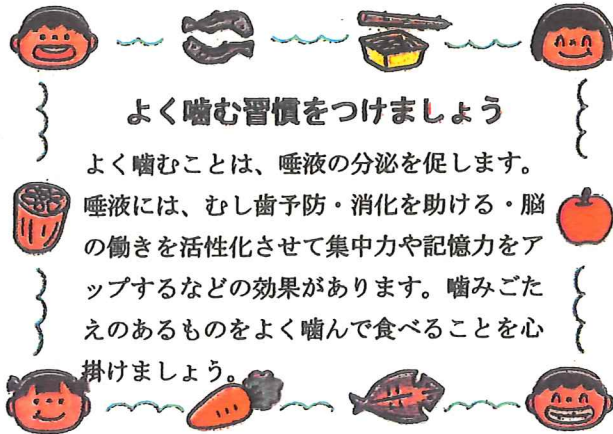
9時：牛乳 コーンフレーク
3時：ミルク おかき 生パイ

*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。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心掛けましょう。

		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	497	18.3	14.2	3.4	256	1.5	1.9	178.9	0.37	0.39	29.1	1.2
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	393	18.6	14.3	4.1	264	1.7	1.9	205.5	0.28	0.46	33.2	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	12 26	牛乳 かぼちゃポーロ	ソーメン汁 ポテトサラダ	お茶 ビスケット メロン
火	13 27	オレンジ	豆腐とツナのハンバーグ ポイル野菜 わかめの味噌汁	ミルク スイートコーン
水	14 28	牛乳 きなこせんべい	チャブチェ 切り干し大根のごま和え	お茶 じゃこ入りお好み焼き
木	1 15 29	(1・29日)バナナ	(1・29日)南瓜のそぼろ煮 トマトサラダ (15日)タンドリーチキン コンソメスープ りんご	ミルク おかき 生パイ
金	2 16 30	牛乳 白い風船	魚の味噌マヨネーズ焼き きゅうりの塩昆布和え 卵スープ	牛乳 小豆ときな粉の和風スコーン
土	3 17	りんご	カレーうどん 果汁100%ジュース	牛乳 パン
月	5 19	牛乳 黒糖ドーナツ	コーン入り味噌汁 豆菜サラダ オレンジ	ミルク かりんとう
火	6 20	牛乳 ビスケット	魚の磯部揚げ もやしのナムル えのきのスープ	牛乳 たまごサンド
水	7 21	スティックチーズ	(7日)切り干し昆布の炒め煮 りんごサラダ (21日)チキントマトカレー えびの酢の物	フルーツヨーグルト
木	8	牛乳 ビスコ	チキントマトカレー えびの酢の物	ミルク バナナ
金	23	牛乳 コーンフレーク	タンドリーチキン コンソメスープ りんご	牛乳 野菜キッシュ
土	10 24	バナナ	和風スパゲティ 固形ヨーグルト	牛乳 パン
誕生会(22日)		ゼリー	チキンライス きのこブロッコリーのドレッシング和え コンソメスープ オレンジ	牛乳 ショートケーキ

* 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。

