6月 こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前おやつ	午後おやつ
2	げつ	さばのなんばんづけ　こまつなとちくわのおひたし　じゃがいものみそしる　バナナ	むぎちゃ おかし	M　おかし
3	か	パン　とりにくとやさいのクリームに　トマトとピーマンのイタリアンサラダ　キャベツのコンソメスープ　オレンジ	ジュース おかし	むぎちゃ　おかし
4	すい	～歯と口の健康週間～ ごもくつくね　ごぼうのサラダ　こまつなのみそしる　ゼリー	むぎちゃ おかし	M　おかし
5	もく	しろみざかなのやさいあんかけ　きゅうりのすのもの　にくだんごスープ　バナナ	ジュース おかし	プリン
6	きん	にくじゃが　ブロッコリーのごまあえ　きりぼしだいこんのみそしる　オレンジ	むぎちゃ おかし	M　おかし
9	げつ	さけのバジルチーズやき　そらまめときりぼしだいこんのサラダ　かぼちゃのみそしる　ヨーグルト	むぎちゃ おかし	ジュース　おかし
10	か	とうふハンバーグ　さんしょくあえ　はるさめスープ　オレンジ	ジュース おかし	M　おかし
11	すい	けんちんうどん　もやしときゅうりのナムル　フルーチェ	むぎちゃ おかし	ヨーグ　おかし
12	もく	かじきのカレーマヨやき　かみなりどうふ　まいたけのすましじる　オレンジ	ジュース おかし	M　おかし
13	きん	とりにくのパンこやき　キャベツのうましおサラダ　あさりのみそしる　バナナ　おてつだい きぬさやすじとり	むぎちゃ おかし	M　おかし
16	げつ	アジフライのタルタルソースがけ　ズッキーニいため　なすとあつあげのみそしる　オレンジ (未満児:さけフライのタルタルソースがけ)	むぎちゃ おかし	ジュース　おかし
17	か	かぼちゃのぶたにくチーズまき　いんげんといかのごまあえ　にらたまじる　バナナ (未満児:いんげんのごまあえ)	ジュース おかし	M　おかし
18	すい	ワンタンめん　きゅうりとハムのうめサラダ　フルーツジュレ	むぎちゃ おかし	M　きなこ むしぱん
19	もく	さわらのねぎソースがけ　パプリカとはるさめのソテー　きんぴらごぼうのみそしる　バナナ (未満児:ホキのねぎソースがけ)	ジュース おかし	M　おかし
20	きん	アスパラカレー　てつぶんたっぷりサラダ　あんにんフルーツ　むぎちゃ	むぎちゃ おかし	M　おかし
23	げつ	さけのマヨコーンつつみやき　きりぼしだいこんとパプリカのごまドレサラダ　しいたけとえのきのみそしる　バナナ	むぎちゃ おかし	M　おかし
24	か	とりしそてんぷら　オクラとキャベツのしおこんぶあえ　とうがんのスープ　オレンジ	ジュース おかし	アイス
25	すい	おたまじゃくしおむすび　かじきのレモンバターソテー　ブロッコリーおかかあえ ほうれんそうとかまぼこのすましじる　あじさいゼリー　たんじょうしゃバースデーケーキ	むぎちゃ おかし	M　おかし
26	もく	ぶたにくのカレーふうみやき　マカロニサラダ　ほたてとレタスのスープ　オレンジ	ジュース おかし	M　おかし
27	きん	パン　ツナとじゃがいものマヨネーズやき　しょうゆフレンチ　パンプキンポタージュ　ゼリー	むぎちゃ おかし	M　ゆで とうもろこし
30	げつ	ひやしちゅうか　にらのぼうぎょうざ　さくらんぼ	むぎちゃ おかし	ヨーグルト

～食中毒に気を付けよう～

雨が多くじめじめとした梅雨がつづき、気温も高いこの時期は、細菌も繁殖しやすく食中毒の増える季節です。「菌をつけない」ためにトイレや食事の前に石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。毎日使用するおしぼりやケースなども毎日洗って乾燥させて使い、定期的に塩素消毒をしましょう。

～7つのこ食～

- **子食**：・家族がいても子どもだけで食べる
- **孤食**：・家族が不在で一人で食べる
- **小食**：・1回の食事の量が少ない
- **個食**：・家族が別々に違うものを食べる
- **粉食**：・パン・うどんなど粉を使う高カロリーの主食を好んで食べる
- **個食**：・決まった物・同じ物ばかりしか食べない
- **濃食**：・加工食品や外食など塩分・糖分過多の物を多く食べる

～親から子へ受け継がれる食事の文化～

子どもが見たことのない食材を食べるとき、一緒に食べている親や家族の様子を見ています、何でもおいしそうに食べている親や家族を見ている子どもは好き嫌いも少なくなります。食事の時間は大事なコミュニケションタイム。一緒に同じものを食べながら子供の様子を知り、子供も親の様子を見ることで自然と食事の楽しさやマナーを学ぶことができます。

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、虫歯予防・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。噛み応えのあるものをよく噛んで食べる事を心がけましょう。

～6月平均栄養量～

★3才以上児(副食給食)★

エネルギー424kcal、たんぱく質21.2g、脂質20.8g、炭水化物37.6g, 食塩相当量1.8g

★3才未満児(完全給食)★

エルギー456kcal、たんぱく質18.0g、脂質16.5g、炭水化物52.1g, 食塩相当量1.5g

～おいしい絵本～

いろいろごはん

山岡ひかる作

「ほかほか　ごはん　ふっくら　ごはん
なにになるかな　いろいろ　ごはん」
ほかほか、まっしろなごはんたちが、ことばのりずむにのって、いろんな料理に変身します。おにぎり、のりまき、おちゃづけ、ぞうすい…。ごはんひとつぶひとつぶや、具の照りまで、見ているだけでお腹がへってくることうけあい！の絵本です。

〇の日はごはんいりません