

令和6年 6月 給食だより

季節は梅雨に移って変わっていきます。この時期は、温度、湿度ともに高く体調を崩しやすくなります。食中毒にも気をつけながら、体調を崩さないように気をつけて過ごしていきましょう。

給食目標〈歯とお口の大切さを伝える〉

★6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です。

乳歯は永久歯に比べて、エナメル質が薄い
ため、虫歯で穴が開いてしまうと、神経ま
で進むのが早いです。痛みも鈍感で、気づ
いたときには、大きな虫歯になっていたと
言う事もあります。

食べたなら、歯を磨く習慣をつけておくと、
大事な歯を守ることができます。

*食中毒に注意しましょう。

①食中毒菌を「つけない」

- 適切な手洗い・・・食事前や調理前後、
トイレの利用後など。

- 器具の洗浄・・・生の肉や魚などを調理し
たシンクや調理器具などの洗浄。

- 適切な保存・・・買い物袋の中、冷蔵庫で
の保管中の食品汚染防止の工夫。

②食品に付いてしまった食中毒菌を

「増やさない」

- 温度管理・・・常温保存は非常に危険。

冷蔵庫の中でも細菌は増えて行く。

③食品や調理器具に付いた食中毒菌を

「やっつける」

- 中心部までしっかり加熱しましょう。

- まな板なども洗浄後に漂白や熱湯消毒を
しましょう。

★今月のおすすめメニュー★

ひじきの洋風サラダ(4人分)

材料

ひじき4g、しょうゆ小さじ1/2
みりん小さじ1/2、ツナ缶30g
レモン汁4g、きゅうり1本、人参1/2本、
コーン少々、油小さじ2、酢大さじ1
砂糖小さじ1/2、塩少々

作り方

- ①ひじきを戻し、しょうゆ、みりんで味付け
する。
- ②ツナ缶の水を切り、レモン汁をかける。
- ③きゅうり、人参を千切りにし塩もみする。
- ④酢に砂糖を混ぜる。その中に油を少し
ずつ混ぜドレッシングを作る。
- ⑤④にひじき、野菜を入れ和える。

誕生パーティー
20日 (木)

- カレーライス

- 新じゃがのコロッケ

- メロン

【おやつ】

- 牛乳
- あじさいゼリー

お弁当の日 21日

【おやつ】

- 牛乳
- ピザトースト



<献立表>



日	曜	副食	おやつ	未満児 追加分	離乳食
1		焼きビーフン	牛乳		ごはん スープ
15	土	かきたま汁	牛乳	牛乳	人参の和え物
29		みかん缶	牛乳	チーズ	ささみと玉ねぎの煮物
3	月	パン ポークビーンズ	牛乳		ごはん スープ
17		ごま風味サラダ	大学芋	牛乳	胡瓜と人参の和え物
4	火	ウインナー チーズ	牛乳	せんべい	じゃが芋の煮物
18		ごはん 魚の西京焼き	牛乳		ごはん スープ
5	水	トマトの甘酢漬	とうもろこし	牛乳	トマトの和え物
19		チンゲン菜のスープ	お茶	卵ボーロ	白身魚と玉ねぎの煮物
6	木	ごはん 鶏肉のマーメレード煮	お茶		ごはん スープ
7	金	スパゲッティサラダ	フルーツヨーグルト	牛乳	キャベツの和え物
22	土	豆乳スープ	牛乳	せんべい	ささ身と豆腐の煮物
10	月	ごはん チキンカツ	お茶	7日 クッキー	ごはん スープ
24		野菜サラダ	牛乳	21日 ヨーグルト	胡瓜とコーンの和え物
11	火	豆腐の味噌汁	牛乳		キャベツの煮物
25	水	ごはん 鮭の味噌バター焼き	牛乳		ごはん スープ
12	木	ひじきの洋風サラダ	ピザトースト		ほうれん草の和え物
26	金	野菜スープ	牛乳		玉ねぎの煮物
13	土	ごはん 大和煮	ミニパン		ごはん スープ
27	日	ほうれん草とやしのごま和え	牛乳		小松菜の和え物
14	月	バナナ	牛乳		かぼちゃの煮物
28	火	ごはん かぼちゃのそぼろ煮	牛乳		ごはん スープ
15	水	小松菜のマヨネーズ和え	ヨーグルト		ほうれん草の和え物
29	木	白菜の味噌汁	バナナ		人参と豆腐の煮物
16	金	ごはん 魚のカレームニエル	牛乳		ごはん スープ
30	土	おくらとほうれん草の納豆和え	ヨーグルト		小松菜の和え物
1	日	もずくスープ	バナナ		じゃこと人参の煮物
2	月	ごはん ハヤシライス	牛乳		ごはん スープ
3	火	ごまじゃこサラダ	フルーツゼリー		小松菜の和え物
4	水	オレンジ	牛乳		白身魚とかぼちゃの煮物
5	木	ごはん かぼちゃと魚のコーン揚げ	牛乳		ごはん スープ
6	金	胡瓜の酢の物	パイナップル		胡瓜との和え物
7	土	切り干し大根の味噌汁	ビスケット		白身魚とかぼちゃの煮物
8	日	ごはん ポークジンジャー	牛乳		ごはん スープ
9	月	野菜サラダ	ココアケーキ		キャベツの和え物
10	火	じゃが芋の味噌汁	牛乳		ささ身とじゃが芋の煮物

※行事等で献立が変わることがあります。