

6月

給食だより



色づき始めた紫陽花に、梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は、1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。蒸し暑さで食欲を落とさないように、料理も工夫してみましょう。

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よい食事をよく噛んで食べることを心がけ、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。

食中毒に注意！

手洗いはかかさずに

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。

5月のメニューから「にしき揚げ」を紹介します！
 <<材料>>4人分
 魚すり身…200g むきエビ…40g
 芽ひじき(乾燥)…1.5g むき枝豆…40g
 人参…25g ホールコーン…15g
 薄力粉…50g 卵…1~2個 みそ…5g しょう油…2g
 <<作り方>>
 ①むきエビは分量外の酒・塩・片栗粉で揉んでしばらくおいてから洗い、汚れと臭みを取る。
 ②人参はみじん切りにする。
 ☆保育園ではむき枝豆もみじん切りにしています。
 ③全ての材料と調味料を混ぜ合わせる。
 ☆硬さは薄力粉や卵の量で調整してください。
 ④油を170℃に熱し、スプーン等ですくい取って揚げる。
 全体的にきつね色になったら出来上がり♪
 ☆油の量を減らし、生地を平らにして揚げ焼きにしてもOK！

28日(金)…誕生会

☆メニュー☆
 わかめおにぎり
 コンソメフライドチキン
 きゅうりと春雨の酢の物
 ミニトマト・フライドポテト
 野菜スープ・オレンジ
 ☆おやつ☆
 牛乳・チーズ蒸しケーキ



5月から1月の米とぎ・野菜の皮むきクッキングが始まりました！

さくらぐみは8月にデイキャンプも控えているので、お家で包丁やピーラーの練習をお願いします♪

月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
3月17日	かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のごま和え 白菜のみそ汁	牛乳 ジャムサンド	ごはん 牛乳 せんべい
4月18日	魚のカレームニエル おくらとほうれん草の納豆和え もずくスープ	お茶 ヨーグルト バナナ	ごはん 牛乳 コーンフレーク
5月19日	ハヤシライス ごまじゃこサラダ オレンジ	牛乳 フルーツゼリー クラッカー	ごはん 牛乳 ビスコ
6月20日	かぼちゃと魚のコーン揚げ きゅうりの酢の物 切り干し大根のみそ汁	牛乳 パイナップル ビスケット	ごはん 牛乳 せんべい
7月21日	ポークジンジャー 野菜サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 ココアケーキ	ごはん ヨーグルト
8月22日	焼きビーフン かきたま汁 もも缶	牛乳 丸ボーロ	ごはん 牛乳 チーズ
10月24日	ポークビーンズ ごま風味のサラダ ウィナー	牛乳 大学芋	ごはん 牛乳 せんべい
11月25日	魚の西京焼き トマトの甘酢漬け チンゲン菜のスープ	お茶 焼きそば	ごはん 牛乳 卵ボーロ
12月26日	鶏肉のマーマレード煮 スパゲティサラダ 豆乳スープ	牛乳 とうもろこし	ごはん 牛乳 ビスコ
1月27日	チキンカツ 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト	ごはん 牛乳 せんべい
14日	鮭のみそバター焼き ひじきの洋風サラダ 野菜スープ	牛乳 ピザトースト	ごはん ヨーグルト
1月15日	大和煮	牛乳	ごはん
1月29日	ほうれん草ともやしのごま和え バナナ	ミニパン	牛乳 コーンフレーク

5月誕生会

※ 献立は変更になることもあります。
 ※ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。

★13日(木)は、お弁当の日になっています★

