



# 給食だより



R6年6月号



雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲も落ちやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をしましょう。生活リズムを崩さないように3食の食事をしっかり食べて、夏に負けない体力をつけておきましょう。

### 食中毒の予防法

- 細菌をつけない  
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ  
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌  
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

### 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯が弱ると食べるのがむずかしくなり、十分な栄養をとることができなくなります。歯の健康を保つためにも、食事のあとの歯みがきは大切です。食後の歯みがきの時間を子どもと一緒にとり、習慣づけができるといいですね。

### 子どもと一緒に「食べものクイズ」

Q ウインナーは何の腸に肉を詰めたもの？  
①豚 ②羊 ③牛

A 正解は②。ウインナーはソーセージの種類の一つで、ほかに豚腸を使ったフランクフルト、牛腸を使ったボロニアソーセージなどがあり、材料や太さによって分けられています。

### 咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛み砕くだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいあります。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声をかけながら、よく噛む習慣をつけましょう。

### お手伝いをやってみよう

#### 食材の買いもの

食に関わるお手伝いは台所に立つことばかりではありません。食材の買いものに一緒に行くことも、お手伝いのよい機会になります。食材を選んでもらう、カゴに入れてもらう、買ったものを家まで運んでもらうなど、「自分がやった」と感じられる場面をつくりたいですね。買いものお手伝いをすることで、旬の食材を知ることや、新鮮な食材の選び方を学ぶことにもなります。



## 6月のこんだて

《給食目標》

- ・清潔に心がけましょう
- ・食事の前は必ず手を洗いましょう

日	曜	献立名
1	土	根菜うどん バナナ
3	月	ビビンバ 茹で野菜サラダ えのきのみそ汁 ババロア
4	火	ひじき入りハンバーグ ごぼうサラダ コンソメスープ ゼリー
5	水	ちくわの磯辺揚げ なすとピーマンのみそ炒め すまし汁 オレンジ
6	木	カリフラワーとひき肉のカレー炒め ワンタンスープ フルーツヨーグルト和え
7	金	白身魚のフライ きぬさやと春雨の炒め物 豆腐のみそ汁 手作りゼリー
8	土	わかめ入りうどん バナナ
10	月	ウインナーの甘辛煮 マカロニサラダ かぶ入りスープ 手作りプリン
11	火	じゃが芋グラタン むらくも汁 プルプルフルーツ
12	水	春巻き ナムル 五目スープ 手作りゼリー
13	木	ホッケの塩焼き 野菜の磯香和え みそけんちん汁 ヨーグルト
14	金	ポテトサンドカツ もやしのサラダ 玉ねぎのみそ汁 手作りゼリー
15	土	五目うどん バナナ
17	月	鶏肉とじゃが芋のみそソース和え ふわふわスープ フルーチェ
18	火	ハヤシライス 五色和え フルーツゼリー
19	水	さつま芋天ぷら 五目きんぴら きぬさやのみそ汁 手作りゼリー
20	木	チキンフレーク焼き 和風サラダ 野菜スープ オレンジ
21	金	赤魚のレモンソース煮 野菜のおかか和え 小松菜のみそ汁 牛乳プリン
22	土	具だくさんうどん バナナ
24	月	肉団子 ちくわとツナのサラダ 麩のスープ ヨーグルト
25	火	スタミナ丼 青じそサラダ なすのみそ汁 手作りゼリー
26	水	お楽しみ献立(ミートソーススパゲティ・鶏唐揚げ・野菜のごま和え・わかめ入り卵スープ・フルーチェ)
27	木	ポークカレー 野菜のごまマヨサラダ バナナ
28	金	タラのオーロラソース 花野菜サラダ 大根のみそ汁 手作りゼリー
29	土	根菜入りうどん バナナ

### 旬の食材

#### ピーマン

唐辛子の仲間の緑黄色野菜で、フランス語で唐辛子を指す「piment (ピマン)」が名前の由来になったといわれています。少し苦味があるため苦手な子もいますが、細かく刻んでドライカレーやオムライスの具にすると、食べやすくなります。

《お知らせ》

今月の26日(水)は、お楽しみ献立です。うみくみさん、ほしくみさん、うさぎくみさんにご飯はいりません。給食室の廊下に旬の野菜を紹介していますので、登降園時に親子でご覧ください。