

給食だよ

令和 7年 6月 1日 三種たつのご保育園

梅雨の季節を迎えますね。蒸し暑い日が多い梅雨は、体力や食欲が低下しがちです。晴れ間には体をたくさん動かし、しっかり食べて元気いっぱい過ごしましょう。また、食中毒が発生しやすい時季になります。園でも食中毒予防にさらに務めてまいります。



6月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
2 *ごはん *小松菜の味噌汁 *肉じゃが *きゅうりと竹輪のごま和え *れんこんの天ぷら チーズ蒸しパン お茶	3 *親子丼 *豆腐の味噌汁 *カミカミ サラダ *果物 お菓子 牛乳	4 *タンメン *コーンフライ *温野菜 *果物 ごまトースト お茶	5 *ごはん *すまし汁 *焼き魚(ホッケ) *野菜のネバネバ和え *さつま芋の甘煮 お菓子 お茶	6 *ごはん *大根の味噌汁 *レバーのかりんとう風 *添え野菜 *茎わかめソテー フルーチェ	7 *ピラフ *スープ *ヨーグルト お菓子 お茶
9 *ごはん *キャベツの味噌汁 *ミートローフ *添え野菜 *切干大根煮 *果物 お菓子 牛乳	10 *ひじきごはん *野菜スープ *カラフルオムレツ *温野菜 *ポテトソテー 豆腐ドーナツ お茶	11 *ごはん *けんちん汁 *鯖のみそ煮 *のり酢和え *パンプキン サラダ お菓子 お茶	12 *ふわふわ キーマカレー *ハムサラダ *果物 *お茶 *福神漬 ゼリー お菓子	13 *ごはん *もやしの味噌汁 *ヤンニョムチキン *添え野菜 *切り昆布煮 ココアワッフル お茶	14 *サラダうどん *果物 お菓子 お茶
16 *ごはん *なめこの味噌汁 *筑前煮 *じゃこサラダ *シュウマイ *果物 お菓子 お茶	17 お誕生会 *照り焼きバーガー *小松菜のミルクスープ *ミニサラダ *ハッシュドポテト *あじさいゼリー アイスクリーム	18 *プルコギ丼 *わかめスープ *大根サラダ *果物 マーマレードケーキ 牛乳	19 *ごはん *すまし汁 *豚肉のごま焼き *添え野菜 *マカロニサラダ *果物 お菓子 お茶	20 *ごはん *さつま汁 *白身魚の甘酢あん *温野菜 *れんこんの金平 フルーツヨーグルト	21 *トマトとツナの冷製パスタ *スープ *ゼリー お菓子 お茶
23 *ごはん *春雨スープ *鶏のから揚げ *添え野菜 *大根の炒め煮 *果物 お菓子 牛乳	24 *ごはん *じゅんさい汁 *鮭のみそ漬け焼き *ナムル *ごぼうサラダ ミニ揚げパン お茶	25 *ハヤシライス *ツナサラダ *果物 *お茶 *福神漬 ゼリー お菓子	26 *ごはん *わかめの味噌汁 *厚焼き玉子 *キャベツのおかか炒め *ウインナー お菓子 カルピス	27 *冷しゃぶうどん *竹輪の磯辺揚げ *鉄分たっぷり サラダ *果物 おにぎり お茶	28 保育参加 《0・1・2歳児》 *三色丼 *スープ *果物 《4・5・6歳児》 *持ち帰り給食(パン・ジュース)
30 *ごはん *じゃが芋の味噌汁 *鶏肉の香味焼き *温野菜 *ひじきの炒り煮 *果物 お菓子 牛乳	歯を強くするカルシウムが多い食べ物 <p>歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。</p>				

噛む力を育てよう

「噛む力」は、生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食べる習慣を身に付けることが大切です。3歳ころになると乳歯が生えそろう、しっかり噛んだり飲み込んだりできるようになってきます。正しい姿勢でよく噛む食事は五感が刺激され、満足感が得られます。食事をゆっくり楽しむようにしましょう。

《よく噛むことの利点》

- 唾液が分泌され味わいを感じやすくなる
- 満腹中枢が刺激され、食べすぎを防止する
- 消化を助け、栄養吸収の効率が良くなる
- 脳が刺激され、活性化する

《噛む力を育てる食事のポイント》

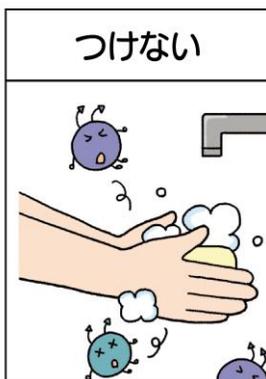
- 適度な噛み応えのある食品
 - 年齢にあった噛み応えのある調理法
 - 前歯で噛み切れる硬さ
 - 丸飲みしない厚さ、大きさ
 - 水分で流し込まない

食欲がないときの料理術

食欲がないときは、ニンニクやショウガ、ウメ、シソ、ネギなどの香りの強い食材をとり入れてみましょう。食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消化・吸収も助けます。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。また、食事をする部屋を外気温から5℃以内の範囲で下げると食欲が出てくる場合も。環境設定も含めて工夫してみましょう。

食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉・魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心まで加熱することが大事です。



* 予定献立につき内容が変更になる事もあります。