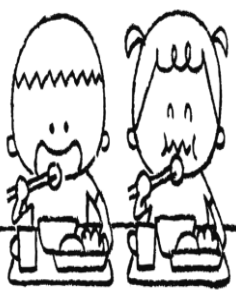


給食だより

令和8年6月1日 三種たつのご保育園

じめじめとした梅雨の季節を迎えますが、給食室では、子どもたちの「おいしかった！また作ってね」「おいしい給食ありがとう」の言葉に毎日たくさんの元気をもらっています。気温や湿度が高くなるこの時期は、食欲が落ちたり疲れやすくなったりするため体調管理には気をつけて過ごしましょう。
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯でおいしく食べられるよう、給食でもよく噛んで食べることを大切に、将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保っていきたくと思っています。



6月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
1 *ごはん *酸辣湯スープ *ヤンニョムチキン *温野菜 *れんこんとコーンの煮物 お菓子 お茶	2 *ごはん *なすの味噌汁 *煮魚(カレイ) *ほうれん草とチーズのおかか和え *青のりポテトビーンズ メロンラスク お茶	3 *タンメン *ミートボール *温野菜 *果物 お菓子 お茶	4 *ごはん *青菜の味噌汁 *レバーのかりんとう風 *添え野菜 *切干大根煮 フルーチェ	5 *チキンカレーライス *カニ風味サラダ *果物 *お茶 *福神漬け お菓子 牛乳	6 *トマトとツナののっけもりうどん *果物 お菓子 お茶
8 *親子丼 *大根の味噌汁 *ブロッコリーサラダ *果物 お菓子 牛乳	9 *ごはん *もやしの味噌汁 *肉じゃが *きゅうりと竹輪のごま和え *シュウマイ ゼリー お菓子	10 *小松菜のクリームパスタ *野菜スープ *チキンナゲット *温野菜 *果物 のりじゃこトースト お茶	11 *ごはん *すまし汁 *ホッケフライ *添え野菜 *ひじきの炒り煮 お菓子 お茶	12 *ごはん *なめこの味噌汁 *豚肉のごま焼き *のり酢和え *パンプキンサラダ 蒸しパン お茶	13 *ジャージャー麺 *スープ *果物 お菓子 お茶
15 *マーボー丼 *中華スープ *カミカミサラダ *ハッシュドポテト *果物 ヨーグルト	16 お誕生会 *おにぎり *ジュンサイ汁 *鶏の唐揚げ *添え野菜 *マカロニサラダ *あじさいゼリー ロールケーキ お茶	17 *ごはん *さつまいの味噌汁 *鱈のピザ風焼き *温野菜 *切り昆布煮 お菓子 牛乳	18 *ごはん *すまし汁 *鶏肉のレモン和え *三色ナムル *きんぴらごぼう おからドーナツ お茶	19 *ハヤシライス *ハムサラダ *果物 *お茶 *福神漬け お菓子 お茶	20 *豚丼 *スープ *ゼリー お菓子 お茶
22 *わかめごはん *きのこの味噌汁 *手羽元の甘辛煮 *温野菜 *切干大根のごまマヨサラダ お菓子 お茶	23 *ごはん *キャベツの味噌汁 *カラフルオムレツ *きゅうりの酢の物 *春雨の生姜煮 *果物 お菓子 カルピス	24 *ごはん *すまし汁 *鯖のカレーソテー *野菜のネバネバ和え *さつまいの甘煮 パリパリピザ お茶	25 *ごはん *水菜のスープ *ハンバーグ *添え野菜 *茎わかめソテー お菓子 牛乳	26 *豆乳バンバンジーうどん *竹輪の磯辺揚げ *鉄分サラダ *果物 おにぎり お茶	27 保育参加 《0・1・2歳児》 *ガバオ風ライス *スープ *果物 《4・5・6歳児》 *持ち帰り給食(パン・ジュース)
29 *ごはん *豆腐の味噌汁 *厚焼き玉子 *野菜のなめ草和え *ジャーマンポテト *果物 お菓子 牛乳	30 *ごはん *わかめスープ *鶏肉のみそチーズ焼き *添え野菜 *ひきの煮物 アップルケーキ お茶	◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆			

噛むことの大切さ

よく噛んで食べることは、食べものの消化を助けるだけでなく、あごや歯をじょうぶに育てる大切な習慣です。噛むことは脳にもよい刺激となり、集中力を高める手助けにもなります。さらに、しっかり噛むことで満腹感が得られ、食べすぎの予防にもつながります。毎日の食事の中で「ゆっくり・しっかり噛む」ことを親子で楽しく意識して健やかな成長を支えましょう。



歯を強くする
カルシウムが多い食品

牛乳、ヨーグルト、納豆、小魚、こまつな

骨を丈夫にする
ビタミンDとK

ビタミンDとKは、カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にする働きがあります。ビタミンDは魚やきのこなどに、ビタミンKは青菜や納豆などに多く含まれます。

6月の大切な日-環境を考える-

6月5日は「環境の日」。地球の未来のために食べ物の選び方や食べ方を見直してみてもいいでしょうか。園では栽培体験を通して自然や食の大切さを伝えていきたいです。

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう!

◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

- つけない** (洗わない)
- 増やさない** (冷蔵しない)
- やっつける** (加熱しない)

手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

*予定献立につき内容が変更になる事もあります。