給食だより 6月号

ひろた　まみこ・かとう　みさこ

食中毒に注意しましょう

　気温、湿度ともに食中毒が発生しやすい時期になりました。腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急に出た時は、食中毒が疑われます。
食中毒は「付けない」「増やさない」「やっつける」がポイントです。

付けない
　手にはさまざまな雑菌が付着しています。次のような時は必ず手を洗いましょう。

・調理を始める前
・生の肉や魚、卵などを取り扱う前
・調理中、トイレや鼻をかんだ時
・オムツを交換したり、ペットに触れた時

増やさない
　食べ物に付着した菌を増やさないためには低温で保存することが大切です。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは購入後出来るだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
　なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖しますので、過信せず早めに食べましょう。

やっつける
　ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安心です。特に肉料理は中心部までよく加熱することが大切です。

お店で見かける食べ物は、どれも同じように見えますが、新鮮なものやおいしいものには、目じるしがあります。

ブロッコリー　花の色が緑色なら新鮮です。

きゅうり　触ると痛いくらいのとげと、とげが生えている部分が盛り上がっているものが新鮮です。

歯を大切に

虫歯にならない子どものおやつ
虫歯予防ができる間食の摂り方

　子どもには一生自分の健康な歯で過ごしてもらいたいものですね。そのためには小さい頃からの予防の習慣が大切です。

おやつ

子どものおやつは**「剝くだけ・焼くだけ・蒸すだけ」**と言います。なるべく加工されていないものがベターです。
りんごや柿などの果物、きゅうりをスティック状にした歯ごたえのあるおやつは、あごを強くし、将来の歯並びにも良い影響を与えます。
　食物繊維を多く含む、ふかし芋やりんごのようなおやつは歯の表面の汚れを落としてくれるほか、腸内環境や口の中の環境も整えてくれます。腸内環境が整うと免疫力も上がり虫歯になりにくくなります。

間食の摂り方

おやつは1日２回「午前10時と午後3時」など決まった時間を設定することが重要です。
おやつをダラダラ食べていると、口の中は常に汚れにさらされた状態になり、虫歯になりやすくなります。

　おやつを食べた後はコップ一杯の水分をとりましょう。飲むことによって、口の中の汚れを一緒に洗い流してくれます。水分はカフェインの入っていない麦茶や水が適しています。

旬の果物　さくらんぼ

「セイヨウミザクラ（果実用の品種）」というサクラの木になる実です。
花を見て楽しむ「ソメイヨシノ」にも実は結びますが、とても小さく甘みもありません。
さくらんぼは疲れをとり、尿の出をよくします。

6月のこんだて

令和3年6月1日発行　ルナ保育園

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるもとになる食材（赤群）	エネルギーのもとになる食材（黄群）	体の調子をととのえる食材（緑群）
1（火）	ごはん、豆腐の卵煮、みそあえ メロン	牛乳 オレンジパンケーキ	豆腐、卵、赤みそ、牛乳 ツナ缶、ヨーグルト、バター	さとう、ホットケーキミックス 油、マーマレードジャム	人参、白ねぎ、ほうれん草、キャベツ、いんげん コーン缶、メロン、オレンジジュース
2（水）	中華飯、南瓜煮付	牛乳 ロールパンラスク	豚肉、牛乳、バター	油、片栗粉、ごま油、さとう ロールパン	白菜、人参、玉ねぎ、白ねぎ、南瓜
3（木）	ごはん、高野豆腐のうま煮 もずくのすまし汁	牛乳 りんごゼリー おせんべい（源氏パイ）	高野豆腐、豚肉、もずく 牛乳、ゼラチン	じゃが芋、油、さとう おせんべい（源氏パイ）	人参、グリンピース水煮、白ねぎ リンゴジュース
4（金）	ごはん、魚のトマトソース煮 ドレッシング和え	牛乳 焼きうどん	白身魚、牛乳、豚肉、花かつお	油、春雨、さとう、うどん	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく、きゅうり 人参、キャベツ
5（土）	煮込みうどん、チーズ	お茶 ヨーグルト おせんべい（ばりんこ）	鶏肉、油揚げ、チーズ ヨーグルト	うどん、おせんべい（ばりんこ）	人参、白ねぎ
7（月）	食パン、南瓜のクリームスープ ソテー	牛乳 しらすとおかかの おにぎり	豚肉、スキムミルク、ツナ缶 しらす干し、かつお節、牛乳	油、食パン、白ごま	南瓜、人参、玉ねぎ、ほうれん草
8（火）	ごはん、みそけんちん汁、炒り卵	お茶 ヨーグルト おせんべい（ぼたぼた焼き）	豆腐、鶏肉、赤みそ、卵 ヨーグルト	油、おせんべい（ぼたぼた焼き）	大根、人参、えのき、白ネギ チンゲン菜
9（水）	ごはん、豚肉のみそ炒め きゅりの和え物	お茶 プリン おせんべい（ばりんこ）	豚肉、赤みそ、しらす干し 牛乳	油、さとう プリンの素（卵不使用） おせんべい（ばりんこ）	しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン きゅうり
10（木）	ごはん、煮魚、じゃが芋の煮つけ	お茶 コーンフレーク	白身魚、牛乳	さとう、じゃが芋 コーンフレーク	しょうが、玉ねぎ、人参
11（金）	ごはん、ビーフンのごまだれ風味 鶏肉の照り煮	牛乳 じゃが芋と大豆の 甘辛揚げ	鶏肉、牛乳、大豆水煮	ビーフン、さとう、いりごま、油 じゃが芋	人参、きゅうり、干ししいたけ、みかん缶
12（土）	五目きしめん、チーズ	牛乳 バナナ おせんべい（ばりんこ）	油揚げ、花かつお、チーズ 牛乳	きしめん、おせんべい（ばりんこ）	人参、しめじ、白ねぎ、ほうれん草 バナナ
14（月）	ごはん、豆腐の卵煮、みそあえ メロン	牛乳 ポンデケージョ	豆腐、卵、赤みそ、ツナ缶 牛乳、粉チーズ	油、さとう ホットケーキミックス 白玉粉	人参、白ねぎ、ほうれん草、キャベツ、いんげん コーン缶、メロン
15（火）	ごはん、手羽先風から揚げ おひたし、パイン缶	牛乳 あじさいゼリー おせんべい（ばりんこ）	鶏肉、花かつお、牛乳、ゼラチン	片栗粉、油、さとう おせんべい（ばりんこ）	キャベツ、人参、ほうれん草、パイン缶 ぶどうジュース、みかん缶
16（水）	中華飯、南瓜煮付	牛乳 ロールパンラスク	豚肉、バター、牛乳	油、片栗粉、ごま油、さとう ロールパン	白菜、人参、玉ねぎ、白ねぎ、南瓜
17（木）	ごはん、高野豆腐のうま煮 もずくのすまし汁	牛乳 バナナ おせんべい（源氏パイ）	高野豆腐、豚肉、もずく 牛乳	じゃが芋、油、さとう おせんべい（源氏パイ）	人参、グリンピース水煮、白ねぎ バナナ
18（金）	ごはん、魚のトマトソース煮 ドレッシング和え	牛乳 焼きうどん	白身魚、牛乳、豚肉、花かつお	油、春雨、さとう うどん	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく きゅうり、人参、キャベツ
19（土）	煮込みうどん、チーズ	お茶 ヨーグルト おせんべい(ばりんこ)	鶏肉、油揚げ、チーズ ヨーグルト	乾うどん、おせんべい（ばりんこ）	人参、白ねぎ
21（月）	食パン、南瓜のクリームスープ ソテー	牛乳 そぼろごはん	豚肉、スキムミルク、ツナ缶 鶏ひき肉、牛乳	油、食パン、白ごま	南瓜、人参、玉ねぎ、ほうれん草
22（火）	ごはん、みそけんちん汁、炒り卵	お茶 ヨーグルト おせんべい（ぼたぼた焼き）	豆腐、鶏肉、赤みそ、卵 ヨーグルト	油、おせんべい（ぼたぼた焼き）	大根、人参、えのき、白ネギ チンゲン菜
23（水）	ごはん、豚肉のみそ炒め きゅうりの和え物	お茶 ココアプリン おせんべい（ばりんこ）	豚肉、赤みそ、しらす干し 牛乳、ゼラチン	油、さとう おせんべい（ばりんこ）	しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ ピーマン、きゅうり、ココア
24（木）	ごはん、煮魚、じゃが芋の煮物	お茶 コーンフレーク	白身魚、牛乳	さとう、じゃが芋、コーンフレーク	しょうが、玉ねぎ、人参
25（金） 誕生日会	ツナピラフ、スープ、オレンジ	牛乳 誕生日ケーキ	ツナ缶、豆腐、わかめ 牛乳、バター、生クリーム	油、小麦粉、さとう	玉ねぎ、人参、コーン缶、ピーマン、エリンギ 万能ねぎ、オレンジ、みかん缶、黄桃缶 パイン缶
26（土）	五目きしめん、チーズ	牛乳 バナナ おせんべい（ばりんこ）	油揚げ、花かつお、チーズ 牛乳	きしめん おせんべい（ばりんこ）	人参、しめじ、白ねぎ、ほうれん草 バナナ
28（月）	ごはん、ビーフンのごまだれ風味 鶏肉の照り煮	牛乳 ポンデケージョ	鶏肉、牛乳、粉チーズ	ビーフン、さとう、いりごま、油 ホットケーキミックス、白玉粉	人参、きゅうり、干ししいたけ、みかん缶
29（火）	ごはん、手羽先風から揚げ おひたし、パイン缶	牛乳 あじさいゼリー おせんべい（ばりんこ）	鶏肉、花かつお、牛乳、ゼラチン	片栗粉、油、さとう おせんべい（ばりんこ）	キャベツ、人参、ほうれん草、パイン缶 ぶどうジュース、みかん缶
30（水）	中華飯、南瓜煮付	牛乳 野菜パンケーキ	豚肉、ウインナー、牛乳	油、片栗粉、ごま油、さとう 小麦粉	白菜、人参、玉ねぎ、白ねぎ 南瓜、コーン缶

＊献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。
＊おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。
＊おやつ時は牛乳を提供します。（ヨーグルト、フルーチェ等の場合はお茶を提供します。）
＊アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューとことなる場合があります。
＊食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。