



給食だより

2024年 6月
かくこどもえん



毎年6月は『食育月間』毎月19日は『食育の日』です！

日ごろの食について振り返り、食への取り組み方を考える時期になっています。「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。このように聞くと難しそうに感じますが、お子さんとスーパーに行って一緒に旬の食材を探してみたり、食事の準備のお手伝いをするだけでも食育に繋がります。ぜひ身近なところから、食育を実践してみてください(*^_^*)♪

☆ 6月4日は虫歯予防デー！たくさん噛むといいこといっぱい☆

- ① 食べ物の消化を良くする 唾液の働きによって、消化・吸収がよくなる。
- ② おいしさを生み出す よく噛むことで食べ物本来の味を味わうことができる。
- ③ 歯や歯ぐきを強くする 歯ぐきの血行がよくなり、健康な歯の土台をつくる。
- ④ 噛む動作は、あご・顔・頭部の筋肉を発達させる
- ⑤ 脳の機能を活性化させる 脳細胞が刺激され、脳の機能を活性化させる。

スナップエンドウのすじとりをしました！

らいおん組さんがスナップエンドウのすじとりをお手伝いしてくれました。
1つ1つ丁寧に取ってくれて、みんなとおいしくいただきました！



ありがとう♪

月	火	水	木	金	土
					1
		予定献立についてのお知らせ 行事・食材の都合などにより 献立を変更することがあります のでご了承ください。		9時のおやつ(未満児のみ) 献立 3時のおやつ	親子レク
3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳
わかめのチャンプル 野菜のゆかり和え トマト	チンジャオロース 野菜のかみかみ和え 果物	カルシウム卵焼き ひき肉と 野菜のチャプチェ トマト	ポークビーンズ 切干大根の煮物 果物	煮魚 人参の甘煮 小松菜の白和え 果物	親子丼 味噌汁 果物
ココア蒸しパン	じゃこトースト	マカロニあべかわ	あずきクッキー	牛乳もち	菓子
10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳
お好み焼き風 卵焼き 青菜のチリメン和え 果物	魚のカレーピカタ ひじきの華風和え レタス トマト	鶏肉の梅しそソース 野菜の納豆和え 果物	厚揚げの肉味噌煮 野菜のナムル かえり炒め トマト	レバーの甘辛煮 ごまじゃこサラダ 果物	焼きそば 果物
黒糖アガラサー	和風ケーキ	ピザトースト	ほうれん草のクリームパスタ	メルティフレーク	-
17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳
魚のネギみそ焼き 野菜ソテー レタス トマト	肉じゃが 青菜のおかか和え 果物	炒り卵の ミートソースかけ ツナとオクラのゴマ味噌 果物	大豆入りひじきの 油炒め 南瓜の甘煮 ししゃも トマト	焼肉風 インディアンサラダ 果物	ハヤシライス 果物
スウェーデン風キャロットケーキ	ジャムサンド	ゆかりおにぎり	チーズ饅頭	竹輪の磯辺揚げ	菓子
24 牛乳	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳
高野豆腐の そぼろ煮 鉄分サラダ 果物	豚肉のマーマレード焼き 五目きんぴら レタス トマト	魚の味噌バター焼き 春雨の酢の物 果物	すき焼き卵 マカロニサラダ トマト	スペシャル ランチ	肉うどん 果物
チョコチップスコーン	きなこトースト	とうもろこし	もちもちポンデ		菓子

レシピ じゃこトースト

作り方 園提供メニュー

材料(こども4人分)

食パン6枚切り	2枚
ちりめん	16g
ごま	4g
あおのり	適量
マヨネーズ	32g

- ① ちりめんにお湯をかけざるにあげる
- ② ちりめん、ごま、青のり、マヨネーズを
混ぜてパンに塗る
- ③ 焼き目がつくまでトースターで焼いて
出来上がり♪ 朝ごはんにもおすすめです！

このレシピは、こどもの分量4人分です。
お家で作るときは、目安として2倍〜3倍にしてください。

6月4日の
給食に
登場！

食中毒に注意！

食中毒は6月〜10月にかけて多く発生します。
保育園でも細心の注意をはらって給食を提供
しています。ご家庭でも、

食中毒予防の3原則を意識して
食事の準備をしてください♪



菌をつけない！

食中毒予防の3原則

- 手や調理器具、材料を洗う
- 菌を増やさない！
- 調理したものはすぐ食べる
- 菌をやっつける！
- しっかり加熱・殺菌する

