



# 6月 給食だより



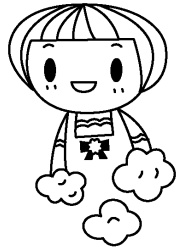
R3.5.31 西合志東保育園

いよいよ6月になります。今年は例年になく梅雨入りが早く、雨の日が続きますね。高温多湿なこの時期は、食中毒の原因となる細菌の活動も活発になってきます。食中毒に留意し、爪は短く切り、手洗いを丁寧に行うなど清潔を心掛けてください。また、引き続き新型コロナウイルス感染予防に努めましょう。

## 食中毒予防のポイント



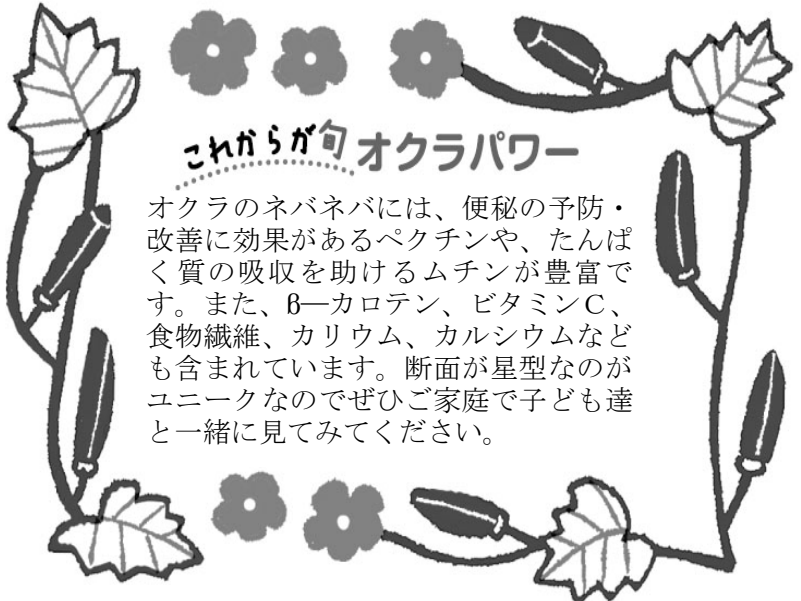
- ①手洗いはしっかりと
- ②食器・まな板・包丁・布巾はこまめに消毒する  
(熱湯消毒でも十分効果があります)
- ③食品は新鮮なものを買う・使う  
(消費期限に注目し、買い物から帰ったらすぐに冷蔵庫へ)
- ④しっかり加熱し、調理後はできる限りすぐ食べる



## 梅雨の食事

暑さと湿気で重苦しい梅雨の時期は、私たちの身体も「湿」の調節がうまくいかず、むくみを感じたり、胃が重苦しかったり、体調を崩しがちです。

こんな時は利尿効果のある冬瓜や麦類、スイカなどや胃腸を整える梅干しなどを上手に食事に取り入れたりして、じめじめした梅雨をのりきりましょう。



オクラのネバネバには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンや、たんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。また、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなども含まれています。断面が星型なのがユニークなのでぜひご家庭で子ども達と一緒に見てみてください。


## ～保護者の方へお願い～

以上児クラスの白ご飯は、毎朝炊いたご飯をお弁当箱に入れて持たせて下さい。また、白ご飯は子どもが食べきれぬ量を入れて下さい。  
※家庭で食べる量と同量をお願いします。量が多すぎても食べきれません。



# 令和3年6月 給食献立予定表

日	曜	献立名	おやつ
1	火	白身魚のマヨネーズ焼き きゅうりの昆布和え かぼちゃスープ	牛乳 マカロニあべかわ
2	水	肉じゃが 大根の酢の物 もやしのみそ汁	ヤクルト あじさいゼリー
3	木	切り干し大根と竹輪の煮物 スタミナサラダ ブロッコリー	牛乳 ソーセージフリッター
4	金	チキンチキンごぼう 野菜のごま和え 豆腐のすまし汁	牛乳 バナナカップケーキ
5	土	保育参観(以上児)	
7	月	 大豆入りチキンカレー ひじきの炒り煮 果物	牛乳 小松菜プリッツ
8	火	魚のごま衣焼き オクラ入り切り干し大根サラダ わかめのみそ汁	牛乳 よもぎ入り蒸しパン
9	水	豚肉の生姜焼き 小松菜のごま和え のっぺい汁	ヤクルト りんごきんとん
10	木	おから入りミートローフ チーズ入りグリーンサラダ 卵スープ	牛乳 ざぜん豆
11	金	鶏肉のピーナッツ和え トマト じゃが芋のみそ汁	牛乳 南瓜パウンドケーキ
12	土	炒めビーフン 果物	
14	月	鮭のムニエル ミートボール うどん汁	牛乳 シュガートースト
15	火	春雨入りチャプチェ ちくわの甘煮 果物	牛乳 ココア入りバナナ スクエアケーキ
16	水	鶏肉のトマト煮 さわやか漬け 野菜スープ	ヤクルト キラキラゼリー
17	木	大豆の五目煮 ししゃも ふのすまし汁	牛乳 ケーク・サレ
18	金	鶏肉と野菜入りごま揚げ ツナサラダ トマトスープ	牛乳 チーズ蒸しパン
19	土	おにぎり 油あげのみそ汁	
21	月	八宝菜 スイートサラダ 味付けのり	牛乳 手作りレーズンパン
22	火	魚ロッケ 大根のしょうゆ漬け もずくスープ	牛乳 じゃが芋おやき
23	水	親子もどき 春雨のサラダ ブロッコリー	牛乳 さつま芋入りマフィン
24	木	なすの肉みそ炒め ポテトサラダ 白菜スープ	牛乳 スマイルポテト
25	金	☆お誕生会☆ わかめ入り豆ごはん かき卵汁 鮭のチーズフライ パラエティサラダ みかん	ヤクルト フルーツ寒天
26	土	焼きそば 果物	
28	月	 ハヤシ汁 伴三絲 果物	牛乳 カリカリいりこ 棒チーズ
29	火	魚の南蛮漬け わかめの炒め煮 ブロッコリー	牛乳 りんごのコンポート
30	水	照り焼きチキン マカロニサラダ 春雨スープ	ヤクルト マドレーヌ

※  マークがついている日は以上児クラスはスプーンのみを持って来てください。  
 ※25日のお誕生日会は白ご飯はいりませんが、以上児クラスは使用状況に応じたお箸またはスプーンを持って来て下さい。