



給食だより

2018年 6月
あけほの保育園



6月4日は虫歯予防デー



6月4日は、虫歯予防デーです。虫歯にならない食生活や歯磨きについて子どもたちに知らせましょう。また、糖分の摂りすぎは虫歯の原因のひとつです。毎日規則正しく食べる習慣とカルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとれる食事を心がけてみましょう。

ビタミンA「鶏肉」など※特にレバー
歯のエナメル質の土台を上げる
カルシウム「チーズ」など
石灰化の材料となる
ビタミンD「牛乳」など
カルシウムの代謝や石灰化の調節



		献立	午前おやつ	午後おやつ
1	金	豚汁 春巻き チーズ納豆 フルーツ	お菓子	お菓子
2	土	チキンカツ アスパラとコーンのバター炒め キャベツサラダ	フルーチェ	お菓子
3	日	休日		
4	月	きのこたっぷりカレー 目玉焼き ひしきとキャベツのサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
5	火	タントリーチキン ジャーマンポテト フロッキーサラダ	お菓子	さつまいも 磯辺揚げ
6	水	マーボー豆腐 エビしゃうまい 中華春雨サラダ	フルーチェ	お菓子
7	木	アジフライ 五目煮 アスパラサラダ	お菓子	お菓子
8	金	鶏つくねあんかけ ほうれん草の炒め物 もやしナムル	ヨーグルト	甘納豆 蒸しパン
9	土	骨ごとサンマ煮 もやしとちくわの炒め物 かぼちゃサラダ	お菓子	お菓子
10	日	休日		
11	月	いも汁 焼きギョーザ ほうれん草とトマトのサラダ カルシウムふりかけ	お菓子	お菓子
12	火	エビフライ 小松菜のツナ和え もやしとひき肉の炒めもの	ヨーグルト	おやつ小魚
13	水	せんべい汁 はんぺんフライ オクラ納豆 フルーツ	お菓子	お菓子
14	木	チーズハンバーグ ひとロスパ トマトサラダ 塩ゆで枝豆	フルーチェ	バナナロール
15	金	さば味噌煮 きゅうりのゴマ和え もやしのたらこ炒め	お菓子	フルーツ ポンチ
16	土	唐揚げ キャベツと油揚げの炒め煮 ほうれん草のかぼ焼き和え	お菓子	お菓子
17	日	休日		
18	月	赤魚みそ漬け焼き おから炒め さつまいも根サラダ	お菓子	お菓子
19	火	照り焼きチキン フロッキーチーズ焼き 春雨マヨサラダ	ヨーグルト	おから ドーナツ
20	水	タラのマヨネーズ焼き 切干大根煮 もやしとササミの和えもの	お菓子	お菓子
21	木	とんかつ キャベツとツナの炒め煮 スパゲティサラダ フルーツ	お菓子	フライドポテト
22	金	おさかなハンバーグ にんじんの子ねえ ほうれん草とえのきのお浸し	フルーチェ	お菓子
23	土	親子バス遠足のため給食お休み
24	日	休日		
25	月	ごぼうの肉巻き ほうれん草のナムル 里いもの煮物	お菓子	くるみ 蒸しパン
26	火	ホッケおぎ味噌焼き かぼちゃの甘煮 小松菜のしらす和え	ヨーグルト	お菓子
27	水	焼き魚 ひしき煮 フロッキー梅おかか和え フルーツ	お菓子	お菓子
28	木	お誕生日会 枝豆しらすごはん お星様ハンバーグ ひとロスパ フルーツ	...	おたのしみ カップケーキ
29	金	ししゃもフライ キャベツの煮ひたし きゅうりのゆかり和え	フルーチェ	お菓子
30	土	かぼちゃシチュー アスパラベーコン巻き グリーンサラダ フルーツ	お菓子	お菓子

気をつけよう！食中毒

初夏になり気温が**25度以上**になると菌が繁殖しやすくなります。そのため、味付けを少し濃いめにするなど工夫が必要です。給食では、中心温度を測りしっかりと**中まで火を通すこと**を毎日心がけています。

～水分補給をしっかりと～

暑い日、子どもは全身汗びっしょりになることがあり、水分の補給が必須となります。その際、砂糖を摂りすぎないように、ジュースよりも**麦茶**や**番茶**を積極的に飲みましょう！最後に、今回は暑い日にピッタリなおやつレシピをご紹介します☆

〈ピーチミルクシェイク〉1人分

材料/分量
・バニラアイス100g
・牛乳100ml
・冷凍もも缶8粒

一作り方

- ①アイス・牛乳・もも缶・水をミキサーにかける
- ②グラスに注ぐ
- ③お好みで切った缶詰を飾る

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。