



～食中毒に気をつけよう～

日ごとに気温も高くなり、じめじめとした梅雨もやってくる6月です。この時期に起こりやすく、気をつけていきたいのが「食中毒」です。食中毒を起こす原因は、細菌・ウイルス・寄生虫など様々ありますが、どれも繁殖に適した温度（常温：20℃以上）と湿度の条件下で増殖していきます。このことから、調理した食事は速やかに食べる、調理済みの食品は適温で保存するなどの対策が必要です。給食では、中心までしっかりと加熱をするという点にも注意して調理しています。子どもたちには食事前の手洗いを徹底してもらい、安心して食事ができるようにしましょう。



		6月の献立		午前おやつ	午後おやつ		
1	土	イカメンチ	にんじんの子和え	スパゲティサラダ	ヨーグルト お菓子		
2	日	休日					
3	月	豚汁	アジフライ	もやしの和えもの	しらすふりかけ	フルーチェ お菓子	
4	火	おからコロッケ	切干大根煮	キャベツサラダ	ヨーグルト さつまいも カップケーキ		
5	水	たらまヨ焼き	レンコンきんぴら	ブロッコリーサラダ	お菓子 お菓子		
6	木	ほうれん草シチュー	ケチャップウインナー		ヨーグルト お菓子		
7	金	タンドリーチキン	ひじき煮	ほうれん草ごま和え	お菓子 カルパソムトースト		
8	土	つみれ汁	エビシューマイ	春雨サラダ	チーズ納豆	フルーチェ お菓子	
9	日	休日					
10	月	ごぼう肉巻き	ひとロスパゲティ	キャベツサラダ	ヨーグルト お菓子		
11	火	マーボー豆腐	ギョーザ	もやしの和えもの	お菓子 バナナ ケーキ		
12	水	すき焼き風煮	はんぺんフライ	ほうれん草ササミ和え	フルーチェ お菓子		
13	木	骨ごとさんま煮	もやしのたらこ炒め	ブロッコリーサ	お菓子 蒸しばん		
14	金	肉じゃが	つけ野菜	スパゲティサラダ	フルーツ	ヨーグルト お菓子	
15	土	ちくわ納豆	きんぴらごぼう	ポテトサラダ	お菓子 オレンジゼリー		
16	日	休日					
17	月	さば味噌煮	おから炒め	マカロニサラダ	フルーツ	お菓子 アメリカン ドッグ	
18	火	肉豆腐	つけ野菜	ほうれん草ピーナッツ和え	ヨーグルト お菓子		
19	水	いもっこ汁	エビフライ	小松菜サラダ	チーズ納豆	フルーチェ お菓子	
20	木	しょうが焼き	ひじき煮	春雨マヨサラダ	お菓子 ヨーグルトゼリー		
21	金	和風ハンバーグ	つけ野菜	ごぼうサラダ	フルーチェ お菓子		
22	土	♪ 親子遠足 ♪					
23	日	休日					
24	月	カレー	白身魚フライ	コールスローサラダ		お菓子 フルーツ ポンチ	
25	火	かじきケチャップ煮	春雨のひき肉炒め	小松菜サラダ	お菓子 かぼちゃ ドーナツ		
26	水	せんべい汁	肉シューマイ	マカロニサラダ	おおかふ	ヨーグルト お菓子	
27	木	お誕生会	やきそば	ポテト	キャベツサラダ	フルー...	ミニパ フェ
28	金	焼き魚(さけ)	切干大根煮	ポテトサラダ	フルーツ	フルーチェ お菓子	
29	土	バラ焼き	キャベツ炒め煮	ほうれん草ごま和え	お菓子 ハン スティッ		
30	日	休日					

《野菜》のおはなし

1日に食べるべき野菜の摂取量は3～5歳児で250g程度とされていますが、実際の幼児の野菜摂取量は144.7g/日。なんと、100gも不足しています。(※1) まずは、野菜をどれくらい食べると良いかを知ることからはじめましょう。

※1平成29年度国民健康・栄養調査

**緑黄色野菜90g**  
 ブロッコリー50g  
 にんじん15g  
 ミニトマト10g  
 かぼちゃ15g

**淡色野菜160g**  
 きゅうり50g  
 たまねぎ30g  
 キャベツ50g  
 ごぼう30g



～お米をたべて健康に！～

お米を炊いてごはんになると、水分が60%と多くなります。このため、ごはんのエネルギーは100g当たり168kcalとそれほど高くありません。また、ごはんはデンプンがゆっくりと消化されていくので腹もちが良く、太りにくいです。

ごはんを主食として、魚・肉・野菜・豆のおかずを食べることで、自然とバランスの良い食事をとることができます。



5月の行事食  
 こどもの日メニュー

- ・こいのぼりバーグ
- ・ひとロスパゲティ
- ・トマト
- ・ブロッコリー
- ・バナナ でした♪



※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。