



令和6年度

6月の献立 盛こども園



	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	1日(土)
昼食	旬の食材 いんげん 新ごぼう きゅうり レタス 梅 新生姜 かじき かつお あじ いわし メロン パイン さくらんぼ 他		<ul style="list-style-type: none"> 献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。 今月の平均栄養量は439kcal、平均塩分量は1.9gです。 			スパゲティ 野菜スープ
15時	麦茶 おかかおにぎり	牛乳 きなこラスク	麦茶 ヨーグルト	牛乳 スティックごぼう	牛乳 利尻こんぶせんべい	麦茶 せんべい
	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
昼食	鶏肉の梅マヨ焼き アスパラソテー わかめスープ オレンジ	鮭のカレー焼き 切干大根と ひじきのサラダ 小松菜のみそ汁 トマト	〈完全給食〉 焼肉丼 中華きゅうり 豆腐スープ	ポークビーンズ マカロニスープ バナナ	厚揚げの オイスター炒め チンゲン菜と レタスのスープ オレンジ	〈希望保育〉
15時	麦茶 おかかおにぎり	牛乳 きなこラスク	麦茶 ヨーグルト	牛乳 スティックごぼう	牛乳 利尻こんぶせんべい	
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
昼食	なすの ミートグラタン 豆乳スープ オレンジ	たら のマーマレード焼き 金平ごぼう いんげんのみそ汁	〈完全給食〉 カレーライス 切干大根の さっぱりサラダ パイン	鶏肉と 大豆の揚げ煮 せんべい汁 オレンジ	酢豚 スパゲティサラダ バナナ	おにぎり うどん
15時	麦茶 かぼちゃだんご	牛乳 おからドーナツ	牛乳 ロールパン	牛乳 こめ棒	牛乳 なべやき	麦茶 せんべい
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
昼食	豚肉のみそ焼き 鉄たっぶりサラダ わかめのすまし汁 トマト	ちくわの チーズ揚げ ブロッコリーの おかか和え じゃがいものみそ汁	〈完全給食〉 新ごぼうの 炊き込みご飯 肉団子 粉引き うどん汁	千草卵焼き キャベツの 塩昆布和え すまし汁 トマト	マーボー豆腐 ワンタンスープ バナナ	〈希望保育〉
15時	牛乳 きなこクッキー	牛乳 せんべい	牛乳 パイン蒸しパン	牛乳 じゃこトースト	牛乳 ポテトもち	
	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
昼食	鶏のつくね焼き 小魚サラダ 玉ねぎのみそ汁	カジキのみそ焼き パプリカと 春雨のソテー 中華スープ	〈完全給食〉 誕生会 じゃじゃ麺 かぼちゃの甘煮 メロン	炒り豆腐 あじのつみれ汁 バナナ	じゃがいもの チーズ焼き わかめサラダ コンソメスープ オレンジ	焼きそば スープ
15時	牛乳 ミニジャムパン	牛乳 お好み焼き	麦茶 フルーツポンチ	牛乳 みそもち	麦茶 うめじゃこおにぎり	麦茶 せんべい

6月4日～10日は歯と口の健康週間

よくかんで食べるとどんなにいいことがあるの？

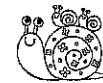
- ・食べ物本来のおいしさを味わえ味覚が発達します
- ・あごの骨や筋肉が発達して丈夫になり歯並びがよくなります
- ・食べすぎを防ぎます
- ・唾液がでて口のなかの汚れをおとしたり、虫歯を防ぎます
- ・消化を助け、栄養の吸収が高まります
- ・脳の動きがよくなり、心を安定させます

今月はカミカミ食材やカルシウム多く含む食材をたくさん取り入れています



給食だより

梅雨の季節になりました。ジメジメ蒸し暑い日が多くなりますが、子どもたちが元気いっぱい活動できるよう給食室でも衛生面に気を付けて給食作りを行いたいと思います。



6月4日～10日は

「歯と口の健康週間」です

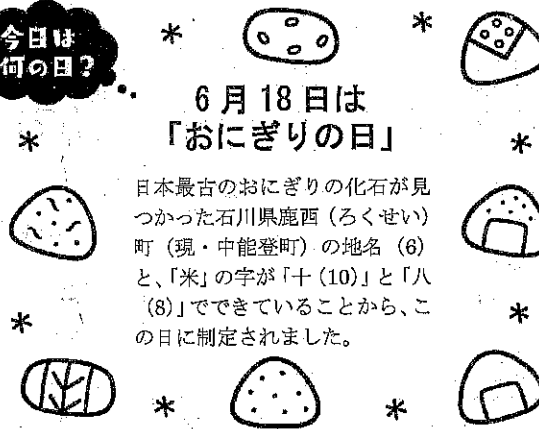
食事には歯と口の健康が欠かせません。よく噛んで食べることを心がけ、食後の歯みがきも習慣づけましょう。おやつには、あめやガムなど砂糖を含む歯にくっつきやすいものを控え、煮干しやせんべいなど噛みごたえのあるものを選ぶのがおすすめです。



今日は何の日？

6月18日は「おにぎりの日」

日本最古のおにぎりの化石が見つかった石川県鹿西(ろくせい)町(現・中能登町)の地名(6)と、「米」の字が「十(10)」と「八(8)」でできていることから、この日に制定されました。



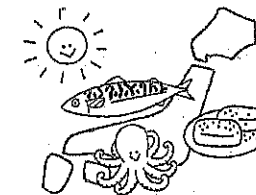
梅雨時は食中毒に注意

梅雨はくもりや雨の多い期間のことで、北海道や小笠原諸島以外の地域で、6月から7月にかけてその時期を迎えます。漢字が表すように、梅の実が熟する時期でもありません。気温が高くなり湿度が多くなるので、カビや細菌による食中毒に注意しましょう。



夏至に食べるものは？

今年の6月21日は夏至で、1年のうちで昼の時間がもっとも長い日です。夏至に食べられるものは地域によって異なり、関東地方では小麦で焼いたもち、関西地方ではタコ、福井県の一部ではサバを食べる風習があります。



旬の食材

梅

梅干しの元になる梅の実には、5月の中旬から7月初旬にかけて収穫されます。出回る期間がとても短く、この時期に梅干しのほか、ジャムやシロップ作りなど「梅じたく」がおこなわれます。どの用途で使う場合も、香りの高いものを選ぶといいでしょう。



子どもに伝える食事のマナー

スプーン・フォークの持ち方

スプーンやフォークを使うのは、最初は使いやすい手のひら握りでいいですが、2歳半くらいを目安に正しい持ち方である鉛筆持ちに移行していきましょう。まず親指と人差し指を立ててピストルの形をつくり、その形からスプーン(フォーク)を指でつまむように持ちます。親指・人差し指・中指でスプーン(フォーク)をしっかり支えることができれば、鉛筆持ちの完成です。

