

6月いただきますだよ！

2025. 05. 30
せんにしのおか

	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	日			
2	月	・ぎゅうにくのあまからに ・マカロニサラダ ・あおのりポテト ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・フルーチェ
3	火	・そらまめごはん ・さばのみそやき ・かぼちゃのあまに ・ごまあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・マフィン
4	水	・マーボーどん ・リャンパンサンスー ・パインアップル	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・スキムミルク ・じゃこマヨトースト
5	木	・さかなのさざれやき ・ケチャップソテー ・さつまいもグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・マリービスケット	・スキムミルク ・ポップコーン
6	金	・とりにくとキャベツのみそいため ・わふうサラダ ・ゆでブロッコリー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・むしぱん	・スキムミルク ・シュガーパイ
7	土	・チンジャオロース ・スティックきゅうり ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちゃ ・オレンジゼリー
8	日			
9	月	・さかなのごもくあんかけ ・かぼちゃのオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・コーンケーキ	・スキムミルク ・しおバタートースト
10	火	・ハッシュドビーフ ・やさいサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなこパイ	・スキムミルク ・フルーツポンチ
11	水	・とりのなんぶやき ・あおなとひじきのあえもの ・にんじんのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・チェリーレアヨーグルトケーキ
12	木	・さかなのチーズやき ・キャベツのさっぱりサラダ ・さつまいもグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・スキムミルク ・シスコーンクッキー
13	金	・やきにく ・アスパラのちゅうかあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チーズパイ
14	土	・ちくぜんに ・うめひじきサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカー	・おちゃ ・フレンチトースト
15	日			
16	月	・ぎゅうどん ・ちくわとやさいのしおこんぶあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・スキムミルク ・くるゴマきなこクッキー
17	火	・ムニエル ・スパゲティサラダ ・にんじんグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・もちもちパン
18	水	・ぶたにくとなすのスタミナいため ・ちゅうかサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・スキムミルク ・あおりんごゼリー
19	木	誕生日会 ・アスパラとツナのたきこみごはん ・とうふのまりあげ ・きりぼしだいこんとトマトのサラダ ・しんじゃがとえんどうのもの ・パインアップル	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ (0・1・2さい：とうにゅうケーキ)
20	金	・カレイのばんこやき ・やさいソテー ・ひやしトマト ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・ピザトースト
21	土	・チャプチェ ・かぼちゃのオイルやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・りんごケーキ	・おちゃ ・げんじパイ
22	日			
23	月	・さけのオーロラソースかけ ・コールスロー ・さつまいもグラッセ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・シュガートースト	・スキムミルク ・チェリーマドレーヌ
24	火	・わかどりのちゅうかふういため ・ゆでスナップエンドウ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
25	水	・さかなのもみじやき ・たんざくサラダ ・かぼちゃのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコチップクッキー (0・1・2さい：クッキー)
26	木	・タコライス ・キャベツのレモンずあえ ・パインアップル	・ぎゅうにゅう ・セサミパイ	・スキムミルク ・ラスク
27	金	・レバニラ ・はるさめサラダ ・こふきいも ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・マリービスケット	・スキムミルク ・マーラカオ
28	土	・おやかどん ・じゃこサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・とうにゅうケーキ	・おちゃ ・ぶどうフルーチェ
29	日			
30	月	・カレーライス ・こまつなとベーコンのソテー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなこトースト	・スキムミルク ・チーズクッキー

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

今年も梅雨の時期がやってきますね。6月は季節の変わり目なので、体調を崩しやすい時期でもあります。毎日元気に過ごすためにも手洗いうがいをしっかり行いましょう。また、6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。歯磨きはもちろんのこと、お口の健康は毎日の食生活と密接な関係にあります。バランスの良い食事をよく噛んで食べることを心掛けていきましょう。



6月食育テーマ



夏の食べ物について知ろう！

6月の食育テーマは「夏の食べ物について知ろう」です。
夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く身体にこもった熱を身体の中から冷やしてくれる働きがあります。
夏は脱水症状なったり、夏バテによる食欲低下になったりしやすい季節ですが、旬の夏野菜を食べて、夏の暑さに負けない元気な身体づくりができるといいですね。

- ◎きゅうり…身体にこもった熱をとり除く作用や、アルコールの代謝を促します
- ◎トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効です
- ◎えだまめ…ビタミンB1、2が含まれ疲労回復になります。栄養価の高い野菜で夏バテ防止に最適です
- ◎オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効です

栄養士 横田悠里

せんにし やさいの園

畑の玉ねぎ・下園庭のさくらんぼが旬を迎えみんなで収穫しました。また、キャベツ・レタスが食べごろを迎え給食で美味しくいただいています。

そして夏に向けてくじら組さんはトマトの苗を、まんぼう・かもめ・いるか組さんはさつまいもの苗を植えてくれました。その他にも枝豆・じゃが芋・そら豆などたくさん夏野菜たちを育てています。

ぜひ登園のとき、やさいの園ものぞいてみて下さい！

★6月のお誕生日メニュー★

- ※アスパラとツナの炊き込みご飯
- ※豆腐のまり揚げ
- ※切り干し大根とトマトのサラダ
- ※新じゃがとえんどうの煮物
- ※パイナップル

食中毒に注意！

はじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。菌を繁殖させないために「つけない(手洗い)、増やさない(冷蔵・冷凍保存)、やっつける(加熱殺菌)」の3原則を守って、食中毒を予防しましょう。トイレの後や、食事の前には必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

よくかんで食べよう
6月4日～10日は歯と口の健康週間です

よくかむとどうしていいの？

- 食べ物のおいしさを感じます。
- 消化を助けます。
- 唾液に含まれるホルモンの働きをよくします。
- 歯やあごの骨を育てます。
- 言葉の発音がはっきりするようになります。