

◎今月の給食目標：食前の手洗いと食後の口すすぎを正しく身につけよう

# 6月の給食献立表

★18日のお誕生日会は  
チーズハンバーグ、サラダ、  
コーンスープです。  
おやつはフルーツ白玉です

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	1日・15日	2日・16日	3日・17日	4日・18日	5日・19日	6日・20日
給食	ミックスオムレツ サラダ スープ	鶏とごぼうの さっぱり煮 すまし汁	ひじき豆 みそ汁	プルコギ かき玉汁	鰹のごまだれ焼き 和え物 みそ汁	いんげんのそぼろ丼 スープ
	ベーコン 卵、じゃがいも コーン缶 人参、パセリ（乾） 油（塩）、ケチャップ りんご キャベツ マヨネーズ 玉ねぎ 人参 ピーマン コンソメ、醤油	鶏肉 人参 ごぼう こんにゃく うずら卵 生姜、三温糖 みりん、醤油（濃） 酢、酒、油 白玉麩 かまぼこ 三つ葉 出汁鰹、醤油	ひじき 鶏ミンチ 人参 大豆 油揚げ 砂糖 醤油、油 玉ねぎ わかめ 煮干し 味噌	豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし たけのこ 焼き肉のたれ（甘口）、油 卵 白菜 三つ葉 出汁鰹 醤油、片栗粉	鰹 酒、みりん 醤油 ごま 小松菜 えのき 砂糖、醤油 キャベツ 油あげ もやし 煮干し ニラ 味噌	いんげん 豚ミンチ ピーナツバター 酒、味噌 みりん 塩、油 キャベツ 玉ねぎ 人参 ベーコン コンソメ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 トマトゼリー	牛乳 はんぺんおやき	牛乳 バナナ 動物ビスケット	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 豆腐きな粉ドーナツ	お菓子

★6月4日は「虫歯予防の日」  
食後はきれいに歯をみがきましょう！

●18日(木)がお誕生日会になります。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	8日・22日	9日・23日	10日・24日	11日・25日	12日・26日	15日・27日
給食	豚肉とトマトの 梅肉炒め みそ汁	鯖のカレー風味焼 ごま和え すまし汁	ちくわの天ぷら おかか和え みそ汁	高野豆腐の ふわふわ煮 ツナサラダ	鶏レバーの生姜煮 かぼちゃサラダ すまし汁	ミートスパゲティ スープ
	豚肉 小松菜 ミニトマト 梅干し 醤油 ごま油 油 玉ねぎ わかめ 油あげ 煮干し 味噌	鯖（さば） 生姜 酒、醤油（濃） 片栗粉 カレー粉、油 ブロッコリー ツナ缶 ごま、砂糖、醤油 白玉麩 わかめ えのき 出汁鰹、醤油	ちくわ てんぷら粉 油 ピーマン もやし ハム ポン酢 花かつお 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 煮干し、味噌	高野豆腐 干し椎茸 人参 卵 三つ葉 出汁鰹、みりん 醤油、酒、砂糖 ツナ缶 きゅうり もやし ポン酢 油	鶏レバー、生姜 砂糖、醤油（濃） みりん、酒 かぼちゃ ハム きゅうり レーズン マヨネーズ、酢 はんぺん 三つ葉 出汁鰹 醤油	スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ホールトマト缶 ケチャップ コンソメ、油 粉チーズ わかめ 青ねぎ コンソメ 醤油、ごま油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 お好み焼き	牛乳 梅ヶ枝もち風	牛乳 オレンジ せんべい	牛乳 粉ふき芋	牛乳 あじさいヨーグルト	お菓子

## きゅうしょくしつより

### ◎ 食中毒に注意！！ ◎

高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。これを回避するためには、菌を「つけない」「増やさない」「殺菌する」が原則です。お弁当を作るときはしっかり手洗いをして、調理器具を消毒するようにしましょう。おかずは生ものを避け、容器に詰めたら粗熱をとってふたをすることが大切です。また、ご飯の上に梅干しやゆかり（しそ）をのせると食中毒を予防する効果があります。

### ◎ 味覚を育て、噛む力を身につけましょう！ ◎

好き嫌いをつくらないためには乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。様々な味を体験し、おいしさを知ることで味覚はより発達していきます。それと同時に、噛む力をつけることも重要です。よく噛むことにより、唾液がたくさん出て消化吸収を助けてくれるため、虫歯や肥満予防などにつながります。

生野菜、きのこ、海藻、果物を取り入れた噛み応えのある食事を大切にしましょう。

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。(2020.6)

