



6月号

今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は、気温の変化も著しく食欲低下や食中毒にも注意が必要な季節です。毎日の手洗い・うがいを心がけ、体調・衛生管理に気を付けましょう。

食中毒の種類と家庭での予防法

食中毒の中で発生件数が多いのはサルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。食中毒の予防は、「細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをし、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。

食育懇談感想ありがとうございました！

4月23日食育懇談実施の感想ありがとうございました。保護者の方が今どんなことに悩んでいるのかを知ることができました。感想では同じことを悩んでいる事が分かり安心した、悩みを聞いてもらえて不安が消えた等の感想をいただきとても嬉しく思います。今回は0,1歳の方にアンケートを実施しましたが食事のことでなにか相談があればお気軽に声をかけてください。

先月の「ポイしないぞうの日」

今年度からはじまったSDGsの取り組み「ポイしないぞうの日」第2回目の5月はしいたけの「軸」薄切りにしてお味噌汁に入れ提供しました。子どもたちはしいたけの軸が入っているよと説明すると、「苦くないん?」「固そう」と言っていたが、一口食べると「おいしい!」「しいたけの匂いめっちゃする!」と様々な反応をみせてくれました。
※しいたけの軸をご家庭でも使用する際は一番底の石づき部分を切り落として使用してください。

次のポイしないぞうはキャベツの芯を使うぞう!

咀嚼の大切さ

★簡単朝ごはんレシピ★ おやつにも!

チーズオニオントースト

食パン 1枚
玉ねぎ 20g
マヨネーズ大さじ 1杯
ピザ用チーズ お好み
塩 お好み

- ①玉ねぎをスライスまたはみじん切りにする。
- ②マヨネーズ、塩、玉ねぎを混ぜ食パンにぬる。
- ③ピザ用チーズをかける。
- ④トースターで具材を乗せた食パンを焼き完成。

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか? 噛むことは食べ物を噛みくただけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

今月のおすすめレシピ「春雨サラダ」

材料
春雨 10g
きゅうり 5.5g
もやし 20g
ツナ 5g
三温糖 1g
しょうゆ 1g
ごま油 0.1g

- ①春雨をゆでて食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうり、にんじんを薄切りに切る。
- ③きゅうり、にんじん、もやしを湯通しし水気をしっかり切る。
- ④ボウルに③とツナを入れごま油以外の調味料を入れ和える。
- ⑤味が整ったらごま油をまわしかけ完成。

6月の行事予定

毎週水曜日：カムカムデー
13・27日：ポイしないぞうの日
16日：誕生会

		6月献立表					
		1(水)カムカムデー	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	
午前		牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	塩味せんべい		
昼食		梅しゃぶうどん 切り干し大根の和風サラダ 果物	ご飯 鮭の照り焼き 五色和え きゅうりのゆかり和え 豆腐の味噌汁	食パン ジャム ラタトゥイユスープ マカロニサラダ	五目混ぜご飯 キャベツの味噌汁 にんじんスティック		
午後		牛乳、クチャップライス	牛乳、果物、せんべい	牛乳 コーンおかわおにぎり	フルーツゼリー、せんべい		
		6(月)	7(火)	8(水)カムカムデー	9(木)	10(金)	
午前		牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	
昼食		麻婆茄子丼 春雨サラダ 野菜スープ	ご飯 肉じゃが だいこんの酢の物 白菜の味噌汁	ビビン麺 ごぼうの中華サラダ 果物	ご飯 さわらの若草焼き キャベツのおかわ和え じゃがいもの味噌汁	ロールパン 根菜のハンバーグ コールスローサラダ じゃがいもスティック コンソメスープ	
午後		牛乳、レモンケーキ	ヨーグルト、せんべい	牛乳、五平餅	せんべい、牛乳、果物	牛乳、牛しぐれおにぎり	
		13(月)ポイしないぞうの日	14(火)	15(水)カムカムデー	16(木)誕生会	17(金)	
午前		牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	
昼食		厚揚げの和風カレー キャベツサラダ フルーツゼリー	ご飯 八宝菜 小松菜ともやしのナムル 中華スープ	ちゃんぽん れんこんのしそマヨサラダ さつま芋のごま和え	やさしいパン 照り焼きチーズチキン ポテトサラダ だいこんのピクルス 豆乳スープ	食パン ジャム ラタトゥイユスープ マカロニサラダ	
午後		牛乳、マカロニきなこ	ヨーグルト、せんべい	牛乳 味噌マヨちくわトースト	オレンジジュース ウインナーパン	牛乳 コーンおかわおにぎり	
		20(月)	21(火)	22(水)カムカムデー	23(木)	24(金)	
午前		牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	
昼食		麻婆茄子丼 春雨サラダ 野菜スープ	ご飯 肉じゃが だいこんの酢の物 白菜の味噌汁	ビビン麺 ごぼうの中華サラダ 果物	ご飯 さわらの若草焼き キャベツのおかわ和え じゃがいもの味噌汁	ロールパン 根菜のハンバーグ コールスローサラダ じゃがいもスティック コンソメスープ	
午後		牛乳、レモンケーキ	ヨーグルト、せんべい	牛乳、五平餅	せんべい、牛乳、果物	牛乳、牛しぐれおにぎり	
		27(月)ポイしないぞうの日	28(火)	29(水)カムカムデー	30(木)		
午前		牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー		
昼食		厚揚げの和風カレー キャベツサラダ フルーツゼリー	ご飯 八宝菜 小松菜ともやしのナムル 中華スープ	ちゃんぽん れんこんのしそマヨサラダ さつま芋のごま和え	ご飯 鮭の照り焼き 五色和え きゅうりのゆかり和え 豆腐の味噌汁		
午後		牛乳、マカロニきなこ	ヨーグルト、せんべい	牛乳 味噌マヨちくわトースト	牛乳、果物、せんべい		

※果物は旬の物を使用します。(すいか、夏みかん、メロン、りんご)
※0歳児はジャムを使用していません。