



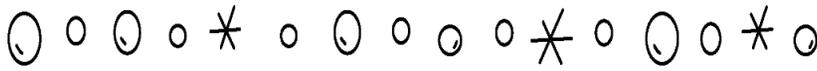
令和4年  
6月

# きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
1	水	パン・魚フライりんごソース・鉄カルサラダ・オレンジ・イタリアンスープ	◎ペイクドポテト ・牛乳	・せんべい ・ミルク
2	木	さわやか鮭ご飯・ちくわのかき揚げ・千キャベツ・バナナ・豆腐とわかめのみそ汁	・ビスケット ・ミルク	・白せんべい ・ミルク
3	金	ふりかけご飯・ゆで豚と野菜のサラダ・チキンナゲット・オレンジ・新玉ねぎのみそ汁	◎あじさいゼリー	・ビスコ ・牛乳
4	土	パン・スパゲティーナポリタン・ツナサラダ・オレンジ・ポパイスープ	・ミニドーナツ	・ビスケット
6	月	卵としらすのご飯・ポークビーンズ・オレンジ・えのきのみそ汁	◎じゃが芋餅 ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
7	火	パン・魚のコーンマヨ焼き・グリーンサラダ・バナナ・ミネストローネ	◎たぬきおにぎり	・ポーロ ・ミルク
8	水	菜めし・豆腐ナゲット・マカロニサラダ・オレンジ・キャベツのみそ汁	◎ココロゼリー	・ウエハース ・牛乳
9	木	ツナとはんぺんのご飯・じゃが芋のそぼろ煮・バナナ・青菜のすまし汁	・いちごヨーグルト	・せんべい ・ミルク
10	金	パン・焼きそば・ギョーザ・オレンジ・卵スープ	・コーンフレーク ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
11	土	焼き豚チャーハン・野菜サラダ・オレンジ・わかめスープ	・ベジたべる	・ビスケット
13	月	鮭ごまご飯・ポパイサラダ・バナナ・五目みそ汁	◎豆腐ドーナツ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
14	火	パン・カレーコロケ・チーズ入り野菜サラダ・オレンジ・オニオンスープ	・さやえんどうスナック ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
15	水	麦ご飯・鶏肉の甘酢あん・キャベツのサラダ・バナナ・茄子のみそ汁	◎オレンジゼリー ヨーグルトソースかけ	・ビスケット ・ミルク
16	木	えび天ご飯・春雨サラダ・オレンジ・焼き麩のすまし汁	・チーズあられ ・ココアミルク	・ビスコ ・牛乳
17	金	スパゲティーのそぼろあんかけ・和風サラダ・バナナ・青菜のミルクスープ	◎ツナマヨトースト ・ミルク	・白せんべい ・牛乳
18	土	しらすわかめご飯・肉みそそぼろの野菜炒め・オレンジ・コーンわかめスープ	・サンドクラッカー	・せんべい
20	月	麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・オレンジ・麩と青菜のスープ	・ごまビス ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
21	火	麦ご飯・夏野菜のひき肉あんかけ・ごま和え・バナナ・えのきのすまし汁	・おととと ・ミルク	・せんべい ・牛乳
22	水	ロコモコ丼・フライドポテト・すいか・コーンポタージュ	◎かたつむりケーキ ・ミルク	・クラッカー ・牛乳
23	木	エビピラフ・ささみフライりんごソース・千キャベツ・オレンジ・野菜スープ	◎ヨーグルト和え	・ポーロ ・ミルク
24	金	麦ご飯・野菜入り納豆・鶏肉とじゃが芋の甘がらめ・バナナ・豆腐のすまし汁	・ポテトチップス ・ココアミルク	・ビスコ ・牛乳
25	土	切り干し大根ご飯・青菜とウインナーのソテー・オレンジ・えのきのみそ汁	・ミニドーナツ	・せんべい
27	月	枝豆と塩昆布のご飯・鮭とポテトのカレーマリネ・オレンジ・玉ねぎのみそ汁	◎フルーチェ	・クラッカー ・ミルク
28	火	パン・卵入り冷や麦・バナナ・ポテトサラダ	◎フルーツポンチ	・ポーロ ・牛乳
29	水	パン・豆腐のキッシュ・ブロッコリーサラダ・オレンジ・コーンポテトスープ	◎クリームサンデー ・クラッカー	・白せんべい ・ミルク
30	木	ころうどん・エビと大豆のかき揚げ・ひじきとツナのサラダ・すいか	・サッポロポテト ・ミルク	・ビスコ ・牛乳



## 食事前に、必ず手を洗いましょう

ジメジメとしたつゆがやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食前にしています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見せてあげてください。つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。

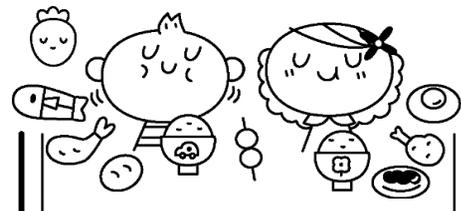


食育なぞなぞ  
すずをリンリンリン  
リンと5つならすくだ  
ものなあに？

## 6月4日は虫歯予防デーです

給食では、歯が強くなるようカルシウムを含んだ食材（納豆、小松菜、ひじき、切り干し大根）を使用しました。よく噛んで食べましょう♪

未満児：6/10のギョーザは、蒸しギョーザです。  
以上児：6/10のギョーザは、揚げギョーザです。



## おかずはごはんといっしょに食べよう

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味（こうちゅうちょうみ）」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の「ばっかり食べ」（おかずばかりを先に食べる食べ方）をする子どももいるようですが、口中調味には「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。

答え：リンゴ（リンが5回）