



令和6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	土	焼き豚チャーハン・野菜のサラダ・オレンジ・コーンわかめスープ	・おととと	・ビスケット
3	月	パン・焼きそば・ギョーザ・トマトとレタスのサラダ・オレンジ・中華風スープ	◎チーズ昆布おにぎり	・ウエハース ・ミルク
4	火	パン・ポテトコロッケ・チーズ入り野菜サラダ・バナナ・オニオンスープ	・さやえんどうスナック ・牛乳	・クラッカー ・牛乳
5	水	鮭ごまご飯・ポパイサラダ・オレンジ・卵入りみそ汁	◎ぶどうゼリー	・ポーロ ・牛乳
6	木	ご飯・鶏つくね・野菜たっぷりサラダ・バナナ・イタリアンスープ	◎いちごのお麩ラスク ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
7	金	麦ご飯・鶏肉の甘酢あん・キャベツのサラダ・オレンジ・きのこのすまし汁	・ポテトチップス ・いちごミルク	・せんべい ・牛乳
8	土	切り干し大根ご飯・ツナサラダ・オレンジ・えのきと豆腐のみそ汁	・バームクーヘン	・せんべい
10	月	麦ご飯・マーボー豆腐・大コーンサラダ・オレンジ・麩と青菜のスープ	◎ベイクドポテト ・牛乳	・せんべい ・牛乳
11	火	パン・ツナとほうれん草のクリームスパゲティ・和風サラダ・バナナ	◎フルーツポンチ	・クラッカー ・ミルク
12	水	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	・ごまビス ・ミルク	・ウエハース ・牛乳
13	木	パン・中華風あんかけ焼きそば・シューマイ・バナナ	◎ツナマヨトースト ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
14	金	昆布ご飯・ちくわのかき揚げ・春雨サラダ・オレンジ・じゃが芋のみそ汁	・チーズあられ ・ココアミルク	・ビスコ ・ミルク
15	土	焼きうどん・ギョーザ・オレンジ・豆腐のみそ汁	・サンドクラッカー	・ビスケット
17	月	ロコモコ丼・フライドポテト・すいか・コーンポタージュ	◎トッピングケーキ ・牛乳	・ウエハース ・ミルク
18	火	ご飯・魚のコロコロチーズ焼き・グリーンサラダ・バナナ・玉ねぎと青菜のスープ	◎豆腐ドーナツ ・牛乳	・クラッカー ・牛乳
19	水	ご飯・豆腐ナゲット・シーザーサラダ・オレンジ・キャベツのみそ汁	・えびせん ・ミルク	・ポーロ ・牛乳
20	木	パン・卵入り冷や麦・春巻き・バナナ	・コーンフレーク ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
21	金	エビピラフ・ささみフライ・千キャベツ・オレンジ・野菜スープ	◎コロコロゼリー	・せんべい ・牛乳
22	土	スパゲティ・ナポリタン・キャベツとコーンのサラダ・オレンジ・ポパイスープ	・ベジタべる	・せんべい
24	月	麦ご飯・野菜入り納豆・鶏肉じゃが・バナナ・焼き麩のすまし汁	・ビスケット ・いちごミルク	・せんべい ・牛乳
25	火	パン・冷やし中華・オレンジ・コロコロサラダ	◎フルーチェ	・クラッカー ・ミルク
26	水	麦ご飯・夏野菜のひき肉あんかけ・にんじんシリシリ・バナナ・えのきのすまし汁	・クッキー ・ココアミルク	・ウエハース ・牛乳
27	木	ツナとはんぺんのご飯・じゃが芋のそぼろ煮・オレンジ・茄子のみそ汁	◎さつま芋ケーキ ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
28	金	パン・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・バナナ	・ゼリー	・ビスコ ・ミルク
29	土	しらすわかめご飯・ポークビーンズ・オレンジ・焼き麩のみそ汁	・ミニドーナツ	・ビスケット




梅雨の訪れを感じる季節になりました
あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。この時期は雨の日は肌寒かったり、晴れの日は暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。いつも元気な子どもたちも何となく活動が鈍くなり、食欲が落ちるなど体調を崩しがちです。規則正しい食生活を心掛け、手洗い・うがいで病気を防ぎましょう。

便秘や下痢のときの食事
食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれん草などの野菜類やいも類、ブルーベリーや柑橘系の果物などをメニューに加えましょう。水分を十分に摂ることも大切です。
一方、下痢のときは、おかゆやうどん、白身魚、豆腐など消化がよいものを与えましょう。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや繊維質が多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えるようにします。

食中毒に注意！手洗いはかかさずに
じめじめとした梅雨が続き、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。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。
食中毒予防の基本は、『菌をつけない』こと。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。



気をつけている細菌類

- 黄色ブドウ球菌／60度以上で、30～60分間の加熱
- O157／75度以上で、1分間の加熱
- ノロウイルス／85度以上で、1分間の加熱
- カンピロバクター／60度以上で、1分間の加熱

ご家庭でも参考にしてください。

0歳児：6/12のカレーマリネは、マリネに変更します。
0,1歳児：6/20の春巻きは、シューマイに変更します。