

きゅうしょくだより6月号



あおぞらこども園

梅雨の時期を迎えました。この時期は気温や湿度の変化が激しいので、体調を崩しがちになります。しっかりと栄養・睡眠をとって、疲れを体に溜めないようにしましょう。また、食中毒を起こしやすい時期でもあります。食中毒予防の基本は「手洗い」です。習慣づけていつも手は清潔にしておきましょう。

6月4日は虫歯予防デー

歯は一生使わなくてはならない大切な物です。歯や口腔内の病気になってしまうと、食べ物をよく噛む事ができなくなり、心身に影響が生じます。虫歯予防のためには、「歯磨き」はもちろんですが、「よく噛む」ことも重要です。

～よく噛むための工夫～

① 調理を工夫する

- ・ 普段食べている大きさより少し大きめ（厚め）に切る。
- ・ 普段食べている硬さより少し硬めに加熱する。
- ・ 薄味にする。⇒味わおうとして噛むようになる。



② 食材を工夫する

- ・ 「硬いもの」でなく「歯ごたえのあるもの」を積極的に取り入れる。
→弾力のある食材……こんにゃく・油揚げ・かまぼこなど
→食物繊維の多い食材…豆・根菜・きのこなど
- ・ 複数の食感の違う食材を組み合わせる。



③ その他

- ・ 姿勢を正し、足底を床にしっかりとつくようにする。
- ・ 一口の量を少なめにして、詰め込みすぎない。
- ・ 水分で流し込まないようにする。

※硬いものを噛むことではなく、あくまでも噛む回数を増やすことが目的です。

手の洗い残しに要注意!

手洗いをする際に、最も洗い残しが多いのは「指先」「手首」「指の間」です。右下の手の図は、色が濃くなるほど洗い残しが多いことを示しています。

夏にかけては食中毒が増える時期です。洗い残しが無いように、意識をしてこの部分も洗いましょう。



* 未満児の主食 *

5日 おにぎり
21日 おにぎり
27日 ラーメン
(0・1歳 うどん)



行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	土		すき焼き風 みそポテト 大根とわかめのみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
2	日				
3	月	身体測定・交通指導週間	酢鶏 なめ茸和え 里芋とふのりのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
4	火		赤魚の西京焼き 中華風春雨 モヤシと小松菜のみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
5	水	坐禅会(5歳児)	タンドリーチキン 大根の煮物 アスパラ 玉子とにらのみそ汁 ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
6	木		豚丼風 ブロッコリーサラダ 豆腐となめこのみそ汁 フルーツ缶 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
7	金	防災訓練	ひじき入りつくね焼き ジャーマンポテト トマト 白菜と麩のみそ汁 ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
8	土		具だくさん汁 かぼちゃの天ぷら ふりかけ ごはん	ジュア お菓子	お茶 お菓子
9	日				
10	月		ポークチャップ 温野菜のごまソース キャベツと椎茸のみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
11	火	歯科検診(0.2,4歳児) 集金日・絵本配布	アスパラガスのかき揚げ 五目きんぴら 生揚げとわかめのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
12	水	歯科検診(1,3,5歳児)	ほっけの塩焼き スパゲティサラダ トマト 大根と青梗菜のみそ汁 ごはん	ミロ お菓子	お茶 お菓子
13	木		マカロニグラタン 筑前煮 ほうれん草のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
14	金		ポークカレー わかめサラダ フルーツヨーグルト ごはん	ヤクルト お菓子	果汁
15	土		具だくさん汁 大学芋 ふりかけ ごはん	ジュア お菓子	お茶 お菓子
16	日				
17	月	プール開き	ポテトコロッケ 納豆和え なめこのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	果汁
18	火		さばのみそ煮 ビーフンソテー トマト かぶのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
19	水		豚肉の生姜炒め ブロッコリーのごま和え ふのりのみそ汁 フルーツ缶 ごはん	ココア お菓子	お茶 お菓子
20	木	誕生会	わかめごはん 鶏の塩唐揚げ あじさいサラダ 春雨スープ オレンジ	お茶 ケーキ	ヤクルト
21	金		豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 白菜としめじのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
22	土		ビビンバ丼風 かぼちゃの煮物 大根のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
23	日				
24	月		肉団子の甘酢あん チーズ入りコールスローサラダ トマト 高野豆腐のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
25	火	3歳児親子遠足 4,5歳児ミニ遠足	厚焼き玉子 切干大根煮 しらすふりかけ 小松菜と油揚げのみそ汁 パナナ ごはん	ジュア お菓子	お茶 お菓子
26	水		鮭の磯辺フライ 野菜炒め 芋とにらのみそ汁 ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
27	木		鶏肉のマーマレード焼き かぶナムル 具だくさん汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
28	金	園だより配信	ドライカレー 大根とツナのサラダ 中華風コーンスープ オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
29	土		豚と野菜の甘辛炒め ブロッコリーのおかかマヨ 里芋と麩のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
30	日				

今月の手作りおやつ 4日 青のリポテト 26日 ごまチーズスティック