

# 6がつ 給食 だより



岩崎保育園

日	曜日	副食	午後のおやつ	未満児	日	曜日	副食	午後のおやつ	未満児
1	火	えびと夏野菜のかきあげ 豆腐と大根の味噌汁 甘夏缶・味付けのり	牛乳 (未)コーンボール (以)揚げたご焼き	お茶 ご飯	8	火	筑前煮 土佐和え・サニーレタス すいか	お茶 フルーツパバロア	牛乳 ご飯
2	水	鮭のコーンマヨネーズ焼き ひじき煮・サラダ菜 ブロッコリーのおかか和え トマト・メロン	お茶 じゃこねぎおにぎり	牛乳 ご飯	10	木	豚肉の生姜焼き コールスローサラダ サニーレタス・ミニトマト	牛乳 大学芋	牛乳 ご飯
3	木	鶏肉のかりん揚げ ポテトサラダ・サラダ菜 ミニトマト・冬瓜のスープ	牛乳 人参カップケーキ	牛乳 ご飯	11	金	八宝菜・ブロッコリー 中華風コーンスープ チビ納豆・オレンジ	牛乳 バナナ 手作りクッキー	牛乳 ご飯
4	金	魚のカレー焼き 野菜炒め・サラダ菜 メロン	お茶 コーンおにぎり	牛乳 ご飯	12	土	茄子ミートスパゲティ オレンジ	お茶 チーズ バナナ・リッツ	牛乳
5	土	冷やし中華 バナナ	お茶 ピザトースト	牛乳	14	月	10種類の野菜と 大豆のチキンカレー フルーツヨーグルト和え	スキムミルク フレンチトースト	牛乳 ご飯
7	月	冷や汁 あじと夏野菜のマリネ サニーレタス・すいか	スキムミルク バナナ スイートコーン	牛乳 ご飯	16	水	ツナ入り厚焼きたまご なすの味噌炒め・サラダ菜 ブロッコリー・オレンジ	スキムミルク バナナ 水無月	牛乳 ご飯
24	木	🎉 <b>お誕生日会</b>							
		ドライカレー フライドポテト	ふんわりハンバーグ ブロッコリー	彩鮮やか野菜サラダ すいか	彩鮮やか野菜サラダ 麩の清まし汁	ヨーグルト バナナ	お茶		

今年も梅雨の季節がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗いうがいを心がけていきましょう！



お弁当の日  
9日



## 食中毒に注意！

食中毒は6月から10月にかけて多く発生します。最近の活動しやすい気温と湿度がそろっているためです。保育園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、すみやかに食べるように心がけましょう！



### 【 食中毒予防の3原則 】

1. 菌をつけない！ 手や調理器具、材料をしっかりと洗う。
2. 菌を増やさない！ 調理したものはすぐ食べる。
3. 菌をやっつける！ しっかりと加熱・殺菌する。

### ～ 水無月 ～

見た目にも涼やかな「水無月」は、子どもの日の柏餅のように食べる日が決まっている京都の和菓子です。京都では「夏越の祓」が行われる6月30日に1年の残り 半分の無病息災を祈念してこれを食べる風習があります。

### ★むし歯を作らない食べ方

- ・おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- ・適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- ・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。
- ・規則正しい食生活をする。

