



# 6月のメニュー



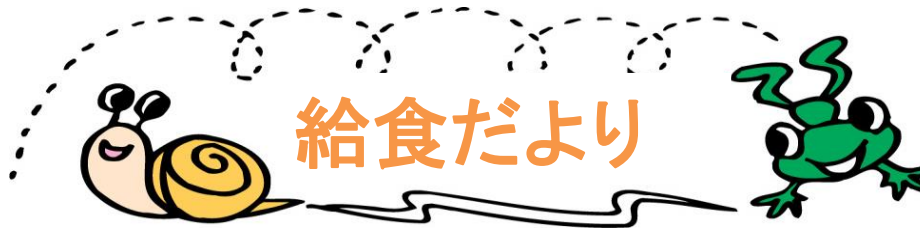
15日(木) お弁当の日

23日(金) 〔 誕生会  
野菜ごはん・フライドチキン・チーズ巻き  
サラダ・すまし汁・あじさいゼリー 〕



※ 食品が入手できない場合は、メニューを変更する場合があります。

曜	日	副食	材 料	お や つ
月	12・26	ジャージャー麺 ワカメスープ パイン	豚ミンチ 中華麺 筍 椎茸 人参 白葱 小葱 ミントマト もやし 人参 ワカメ ゴマ パイン	お茶 スノーボール ココアプリン
火	13・27	鮭の花かご焼き 酢の物 味噌汁	鮭 パプリカ ピーマン チーズ 大根 人参 カニカマ ワカメ 茄子 キャベツ 薄あげ 小葱	ミルク オレンジ フレンチトースト
水	14・28	タンドリーチキン コーンサラダ コンソメスープ	鶏もも肉 レタス 胡瓜 コーン じゃが芋 人参 玉葱 ベーコン 貝割れ	お茶 たくあん ルーロー飯
木	1・29	サバの照り焼き 茄子の揚げ浸し 豚汁	サバ 茄子 大根 ミントマト 豚肉 大根 人参 ごぼう 田舎揚げ 小葱	ジョア さくらんぼ ウインナーパン
金	2・16 30	豚テキ キャベツ あおさのスープ	豚ロース キャベツ 胡瓜 トマト あおさ 豆腐 かまぼこ 小葱	牛乳 バナナ じゃがりこ風
土	3・17	親子丼 胡瓜のかりかり漬け	鶏もも肉 玉葱 椎茸 人参 卵 胡瓜 ミントマト	牛乳 果物 手作りパン
月	5・19	キーマカレー ハムサラダ さくらんぼ	合ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 レタス 胡瓜 ハム ミントマト さくらんぼ	お茶 カエルさんクッキー フルーツヨーグルト
火	6・20	鮭フライ 大根サラダ すまし汁	鮭 卵 らっきょう ピクルス 大根 貝割れ お麩 豆腐 ワカメ ほうれん草 人参	ミルク パイン バナナキャラメルマフィン
水	7・21	鶏むね肉の甘酢マヨ焼 ピーマンじゃこ炒め 味噌汁	鶏むね肉 ピーマン パプリカ しらす 椎茸 エノキ キャベツ 人参 小葱	お茶 びわ 水ようかん
木	8・22	しいらのオイル焼き 鶏団子汁 りんご	しいら 玉葱 キャベツ 人参 椎茸 しめじ 鶏ミンチ 長ネギ 大根 人参 三つ葉	お茶 漬物 タコライス
金	9	ピーマンの肉詰め ごぼうサラダ 味噌汁	合ミンチ 玉葱 ピーマン ごぼう 人参 大根 椎茸 豆腐 小葱	牛乳 キウイ マーマレードケーキ
土	10・24	中華丼 ナムル	えび イカ 豚肉 白菜 人参 もやし 胡瓜 ミントマト	牛乳 果物 ココア蒸しパン



認定こども園 日章

清 千夏

梅雨の季節がやってきました。雨の日が続くと外で遊ぶ機会が減り、食欲が落ちたり、体力が落ちることがあります。食中毒が多く発生する時期でもあります。食中毒予防と体調管理には気をつけて過ごしましょう。

### 「歯」について考えよう！！

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。「乳歯が虫歯になっても生え替わる大丈夫」と思っていませんか？しかし、乳歯が虫歯になると、歯のかみ合わせや歯並びなど、さまざまな影響がでできます。



うまくかめなくなり  
十分な栄養が  
とれない



永久歯の歯並びに  
影響する



歯茎にまで細菌が  
入り、永久歯が変色  
や虫歯の状態を生  
えてくる

### 6月は食育月間になっています！！今日からできる五感で味わう・楽しむ「食育」

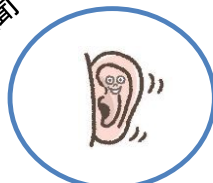
食育は難しい、料理や栽培をしている時間がないと悩んでいませんか？  
実は毎日の食事でも、できることは沢山あります。ポイントは「五感」を言葉にすることです。

触る



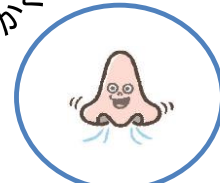
育てている植物の葉や実を触ったり、調理する前の野菜や魚の感触を楽しみましょう。

聞く



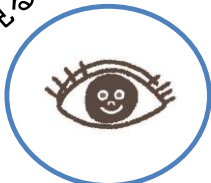
食材を切る、焼くなど、調理の音や、食べたときの歯ごたえなどの音を、言葉にしてみましょう。

かじ



食材の匂いをかいだり、調理中のいい匂いを言葉を言葉にしてみましょう。

見る



見た目も「おいしさ」につながります。彩りや盛りつける量を子どもと話しながら、調整していきましょう。



味わう



「熱いけど、おいしい」「いつもより甘いよ」などおいしさを言葉にしてみましょう。

一緒に触ったり、盛りつけたり、会話をしたりする中で、食への興味や食べることへの楽しみにつながります。これも「食育」です。