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 15	木	照り焼きチキン・ミニトマト ポテトサラダ・サラダ菜 とうがんスープ	牛乳 人参カップケーキ	牛乳 ご飯	8 22	木	豚肉の生姜焼き コールスローサラダ ミニトマト・サニーレタス	牛乳 大学芋	牛乳 ご飯
2 16	金	鯖の味噌煮・サラダ菜 はるさめと白菜炒め メロン	スキムミルク りんご 手作りクッキー	牛乳 ご飯	9 30	金	八宝菜・ブロッコリー 中華風コーンスープ オレンジ・チビ納豆	牛乳 バナナ 水無月	牛乳 ご飯
3 17	土	冷やし中華 オレンジ 牛乳	お茶 あんバターロール	お茶	10 24	土	茄子ミートスパゲティー バナナ	お茶 メロンパン	牛乳
5 19	月	冷や汁 鰺のマリネ サニーレタス・すいか	スキムミルク バナナ スィートコーン	牛乳 ご飯	12 26	月	キーマカレー 小松菜のおかか和え 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
6 20	火	筑前煮 土佐和え サラダ菜・すいか	牛乳 いちごタルト風 トースト	お茶 ご飯	13 27	火	海老と夏野菜のかき揚げ 豆腐と大根の味噌汁 煮豆・甘夏缶・サラダ菜	お茶 フルーツババロア	牛乳 ご飯
7 28	水	ツナ入り厚焼き卵 茄子の味噌炒め ブロッコリー・サラダ菜 オレンジ	スキムミルク しらすとコーンの おにぎり	牛乳 ご飯	21 29	水 木	魚のコーンクリームかけ ひじき煮・トマト ブロッコリーのおかか和え サラダ菜・メロン	お茶 じゃこねぎおにぎり	牛乳 ご飯
23	金	お誕生日会 ドライカレー　ふんわりハンバーグ　彩鮮やか野菜サラダ フライドポテト　ブロッコリー　すいか　麩の清まし汁						ヨーグルト バナナ	お茶

６月は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。
早寝早起き、バランスの良い食事を心がけ、健康管理に気を付けていきましょう。
また、気温の高くなってくるこれからの時期は、食中毒の原因となる細菌が
増殖しやすいので、ご家庭でも注意が必要です。
園の調理でも、料理中の中心温度測定、調理室内や調理器具などの消毒など
食中毒予防にさらに努めてまいります。

弁当の日
14日

便秘や下痢の時の食事

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イモ類、
柑橘系の果物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。
一方下痢の場合、おかゆやうどん、
白身魚や豆腐など消化の良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。

６月４日は虫歯予防デーです。
虫歯菌が糖分をもとに酸を作り
この酸が歯の表面を溶かすことで
起こります。
子供の歯は柔らかく、虫歯になり
やすいため、毎日の歯磨きで虫歯を
予防することが大切です。
また、健康な歯をつくるためにも
バランスの良い食事を良く噛んで
食べることを心がけましょう。