

6月は食育月間 ~家族みんなで取り組みましょう~



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。  
 「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をとても大切にしています。「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。足りない自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。  
 私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか。

家族と共にする食事(共食)は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

蒸し暑くなる季節 食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「付けない・増やさない・やっつける」が大切なポイントです。

**付けない!**

料理の前はせっけんで手洗い。  
包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをする。

**増やさない!**

料理をしたらすぐに食べる。  
保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

**やっつける!**

食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。

**おたのしみ献立**

今月は『白ゆり育園』のおたのしみ献立です

日	曜	主 食	副 食	お や つ ☆印は手作りおやつです。	栄養価	食 べ も の の は た ら き		
						おもにからだをつくる	おもに熱ゆかのもとになる	おもにからだの調子を整える
1	月	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き・キャベツとひじきのサラダ・コンスープ	せんべい	牛乳	牛乳、鶏肉、ひじき	米、せんべい、かたくり粉、マーメイド、三温糖、ポスタージェスコン、せんべい	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース
2	火	ごはん	赤魚の煮つけ・春雨の酢の物・こまつなとたまねぎのみそ汁(冷)みかん	☆コーントースト	牛乳	牛乳、赤魚、かまぼこ、煮干し、みそ、チーズ	米、三温糖、みりん、はるさめ、パン、マヨドレ	しょうが、きゅうり、きくらげ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、みかん、こまつな
3	水	パン	ちゃんぽんめん・しゅうまい・トマトとわかめのサラダ・バナナ	☆レモンクッキー	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、しゅうまい、わかめ、豆腐	パン、中華めん、油、ホットケーキ粉、グラニュー糖	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、ねぎ、きゅうり、トマト、バナナ、レモン汁
4	木	ごはん	かき揚げ・オクラとキャベツののり和え・豆腐としいたけのみそ汁(冷)パン <b>かみかみデー</b>	ハームクレーン	ジョア	竹輪、ひじき、かまぼこ、のり、木綿豆腐、かつお節、こんぶ、ジョア	米、小麦粉、油、ハームクレーン	たまねぎ、そらめ、にんじん、オクラ、キャベツ、しいたけ、ねぎ、バナナ
5	金	ごはん	厚揚げと豚肉のみそ炒め・アスパラとコーンのごま和え・チンゲンサイのみそスープ・バナナ	☆スナックケーキ	牛乳	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ、もすく、ベーコン、チーズ	米、みりん、三温糖、ごま油、かたくり粉、ごま、ホットケーキ粉	たまねぎ、しめじ、ピーマン、アスパラガス、キャベツ、にんじん、コーン、チンゲンサイ、バナナ、ねぎ
6	土	わかめうどん	(冷)パン	パン	牛乳	牛乳、わかめ、かまぼこ、こんぶ、かつお節	干しうどん、みりん、パン	たまねぎ、にんじん、ねぎ、バナナ
8	月	カレーライス	ウインナー・野菜のツナ和え	せんべい	牛乳	牛乳、鶏肉、ウインナー、ツナ、ヨーグルト	米、じゃがいも、油、カレールウ、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり
9	火	ごはん	いわしのみそ煮・華風サラダ・こまつなと豆腐の中華スープ(冷)パン	☆食パンきなこラスク	牛乳	牛乳、いわしのみそ煮、八木、木綿豆腐、きな粉	米、はるさめ、ごま油、三温糖、パン、バター	もやし、きゅうり、にんじん、きくらげ、こまつな、バナナ
10	水	パン	新じゃがコロック・トマトとわかめのサラダ・ふとえのきだけのすまし汁(冷)みかん	ヨーグルト		合いびき肉、わかめ、こんぶ、かつお節、ヨーグルト	パン、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、ふと	たまねぎ、コーン、きゅうり、トマト、えのきだけ、にんじん(冷)みかん
11	木	ごはん	さばのカレー煮・キャベツとかまぼこのボン酢和え・たまねぎとマカロニのコンソメスープ・バナナ	☆チヂミ	牛乳	牛乳、さば、かまぼこ、竹輪	米、小麦粉、みりん、マカロニ、チヂミ粉、ごま油	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ、にら、コーン
12	金	ごはん	豚肉の焼肉風・こまつなときゅうりのナムル・じゃがいもたまねぎのみそ汁(冷)パン	☆手作りぶどうゼリー		豚肉、煮干し、みそ	米、油、ごま、ごま油、じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、にんじん、こまつな、きゅうり、コーン、ねぎ、バナナ、ぶどうジュース
13	土	ハヤシライス	バナナ	パン	牛乳	牛乳、豚肉	米、じゃがいも、ハヤシルウ、パン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、バナナ
15	月	ごはん	肉じゃが・チンゲンサイともやしのごまネース・サラダ・わかめスープ	ビスケット	牛乳	牛乳、豚肉、八木、わかめ	米、じゃがいも、しらたき、油、みりん、三温糖、マヨドレ、ごま、ビスケット	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、しめじ、ねぎ、バナナ
16	火	ごはん	赤魚のムニエル・切干大根の煮物・豆腐とえのきだけのすまし汁(冷)みかん	☆ジャムサンド	牛乳	牛乳、赤魚、さつま揚げ、木綿豆腐、かつお節、こんぶ	米、小麦粉、バター、しらたき、三温糖、みりん、パン、ブルーベリージャム	切干しいたけ、にんじん、えのきだけ、ねぎ、みかん
17	水	梅しらすごはん	照り焼きチキン・オクラときゅうりの花かつお和え・たまねぎとなめこのみそ汁・パン缶 <b>誕生会</b>	プリン		梅しらす、鶏肉、かつお節、煮干し、みそ	米、かたくり粉、油、三温糖、みりん、プリン	オクラ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、パン缶
18	木	ごはん	厚揚げ麻婆・アスパラとキャベツのごま和え・もすくスープ・バナナ <b>進級デー</b>	☆いももち	牛乳	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、みそ、もすく、ベーコン	米、ごま油、三温糖、みりん、かたくり粉、ごま、じゃがいも、油	ねぎ、しょうが、アスパラガス、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、バナナ
19	金	ごはん	あごフライ・もやしときゅうりのボン酢和え・こまつなとしめじすまし汁(冷)パン <b>かみかみデー</b>	クッキー <b>食育の日</b>	ジョア	あご、かつお節、こんぶ、ジョア	米、小麦粉、パン粉、油、クッキー	もやし、きゅうり、にんじん、コーン、こまつな、しめじ、たまねぎ、バナナ
20	土	みそラーメン	バナナ	パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ	中華めん、油、パン	コーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、バナナ
22	月	ごはん	豚丼煮・トマトとわかめのサラダ・あごだんご汁	干し芋	牛乳	牛乳、豚肉、わかめ、とびうお、みそ	米、しらたき、油、三温糖、みりん、かたくり粉、干し芋	たまねぎ、きゅうり、トマト、しょうが、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ
23	火	ごはん	さばの塩焼き・ジャーマンポテト・たまねぎとなめこのすまし汁(冷)みかん	☆パンネあべかわ	牛乳	牛乳、さば、ベーコン、かつお節、こんぶ、きな粉	米、じゃがいも、油、マカロニ、三温糖	たまねぎ、なめこ、にんじん、ねぎ、みかん
24	水	パン	鶏のから揚げ・マカロニサラダ・野菜コンソメスープ(冷)パン <b>お楽しみ献立</b>	シュークリーム	牛乳	牛乳、鶏肉、ロハム	米、かたくり粉、油、マカロニ、じゃがいも、ポスタージェスコン、シュークリーム	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、バナナ
25	木	ごはん	さけのなたね焼き・チンゲンサイともやしのごま和え・ふとたまねぎのみそ汁・バナナ	☆クラッカーサンド	牛乳	牛乳、さけ、チーズ、煮干し、みそ	米、マヨドレ、ごま、ふと、ビスコ、クラッカー、いちごジャム	にんじん、しいたけ、グリーンピース、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、バナナ
26	金	ごはん	回鍋肉風・オクラとキャベツののり和え・こまつなときくらげの中華スープ(冷)みかん	米粉クッキー	牛乳	牛乳、豚肉、みそ、かまぼこ、のり	米、三温糖、かたくり粉、油、米粉クッキー	キャベツ、にんじん、オクラ、にんじん、こまつな、たまねぎ、きくらげ、みかん
27	土	肉うどん	(冷)パン	パン	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、こんぶ	干しうどん、みりん、三温糖、パン	たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ、バナナ
29	月	ごはん	ハンバーグ・キャベツとわかめの和風サラダ・じゃがいもたまねぎのみそ汁	パイ	牛乳	牛乳、合いびき肉、木綿豆腐、わかめ、煮干し、みそ	米、パン粉、油、三温糖、じゃがいも、パイ	たまねぎ、ケチャップ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ
30	火	ごはん	焼きさばの甘酢漬け・萘わかめのきんぴらごぼう・豆腐とえのきだけのすまし汁(冷)パン	☆フルーチェ		牛乳、さば、萘わかめ、木綿豆腐、かつお節、こんぶ	米、かたくり粉、油、三温糖、しらたき、みりん、フルーチェ	ごぼう、にんじん、えのきだけ、ねぎ、バナナ