6月 給食だより

社会福祉法人智雲山福祉会　こがね保育園　令和５年５月３１日発行

先日梅雨入りしましたが、晴れたり、雨が降ったりと天気の移り変わりが多いこの時期です。又、じめじめと湿度が上がってくるので食中毒等の細菌が繁殖しやすい時期でもあります。蒸し暑さから食欲もダウンしがちになりますが、体調そして衛生面には十分気を付けて過ごせるようにしていきましょう。

6月は食育月間

「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまいますが、何気なく行っている日々の声かけも十分な食育です。箸やスプーンの持ち方・よく噛んで食べること・食事の前の手洗い等出来ることから取り組んでみましょう！！

食事のマナー

「命をいただく」という意味も込められた食事の挨拶。食事の時間を感じられるためにも大切にしましょう。

お手伝い

家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさん褒めるようし、お手伝いが楽しくなるようサポートしましょう。

親子クッキング

料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に飾りつけは「これは自分が完成させた」という達成感を味わうことができます。

虫歯予防デー

よく噛む習慣を身に付けましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には虫歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力がアップする等の効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

あごの発達を促進したり、虫歯になりにくいおやつや飲み物を紹介します。

あごの発達を促す食べ物

虫歯になりにくいおやつ・飲み物

6月の献立表

≪目標≫
衛生的な食習慣を身に付ける

※AMおやつは未満児クラス（たんぽぽ・もも組）のみです。
※毎日、汁物と季節の果物が付きます。都合によりメニューの変更もあります。

日	曜日	献　立	AMおやつ	PMおやつ
1	木	魚のポテト焼き・青菜のきのこ和え	牛乳・いりこ	スキム・ホットドッグ
2	金	なすの味噌炒め・ちくわの磯部揚げ	牛乳・丸ボーロ	お茶・フルーツゼリー
3	土	カレー・サラダ　※お弁当はいりません	牛乳・果物	お茶・お菓子
4	日			
5	月	豚汁・じゃこピーマン	牛乳・せんべい	お茶・よもぎ団子
6	火	魚ロッケ・ナムル	牛乳・コーンフレーク	スキム・ポッポコーン
7	水	大豆とひじきの煮物・ボイルウインナー	お茶・ヨーグルト	スキム・ナゲット
8	木	生姜焼き・フレンチサラダ	牛乳・いりこ	牛乳・パン
9	金	チャプチェ・シューマイ	牛乳・丸ボーロ	お茶・お好み焼き
10	土	ミートスパゲティ・スープ	牛乳・果物	お茶・お菓子
11	日			
12	月	ハヤシライス・コールスローサラダ	牛乳・せんべい	お茶・みたらし団子
13	火	魚の南蛮漬け・いんげんのごま和え	牛乳・コーンフレーク	スキム・きな粉蒸しパン
14	水	牛肉とごぼうの炒め物・オクラの酢の物	お茶・ヨーグルト	お茶・フライドポテト
15	木	豆腐ハンバーグ・アスパラサラダ	牛乳・いりこ	牛乳・パン
16	金	イタリアンサラダ・チキンバー	牛乳・ビスケット	お茶・とうもろこし
17	土	サラダうどん・昆布佃煮	牛乳・果物	お茶・お菓子
18	日			
19	月	肉団子汁・きゅうりとわかめの酢の物	牛乳・せんべい	スキム・野菜ポッキー
20	火	レバーのこはく揚げ・スナップソテー	牛乳・コーンフレーク	お茶・フルーツヨーグルト
21	水	魚のトマト煮込み・マカロニサラダ	お茶・ヨーグルト	スキム・麩のラスク
22	木	鶏のもろみ焼き・切干大根煮★手作りふりかけ	牛乳・いりこ	牛乳・パン
23	金	誕生会　※お弁当はいりません	牛乳・丸ボーロ	スキム・お菓子
24	土	他人丼・きゅうり漬け	牛乳・果物	お茶・焼きおにぎり
25	日			
26	月	チーズカレー・パインの甘酢和え	牛乳・せんべい	ココアスキム・人参ケーキ
27	火	コロッケ・大根サラダ	牛乳・コーンフレーク	スキム・きなこマカロニ
28	水	がめ煮・小松菜の和え物	お茶・ヨーグルト	お茶・みそ団子
29	木	魚のマヨネーズ焼き・カラフルソテー	牛乳・いりこ	牛乳・パン
30	金	炒り豆腐・じゃこサラダ	牛乳・丸ボーロ	スキム・ミニピザ

★6月22日にクッキングでふりかけ作りをします（さくら・うめ組）準備をお願いします。