

6がっ 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2年5月29日発行

色づき始めたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は、1日の寒暖差も大きく体調をくずしやすい時期です。むし暑さで食欲を落とさないように、料理にも工夫をしていきたいと思えます。これから、梅雨に入ると細菌性の食中毒が増える時期です。菌を繁殖させないためにも「つけない(手洗い)、増やさない(冷蔵・冷凍保存)、やっつける(加熱殺菌)」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。

むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし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よい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだらできるだけ飲まないように注意しましょう。

食事の前後には手洗いの習慣を

食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大切です。

旬の食材を味わおう!

グリーンアスパラガス

アスパラガスは穂先が締っている物を選びます。また、根もとのあたりまで張りがあり、太っているもの。切り口に水分が残れ、きれいなものが新鮮です。

グリーンアスパラの豚巻き

アスパラに豚ロースを巻き、塩コショウをしフライパンで転がすだけ、包丁も使わずに巻いて焼くだけ。長いままパクッと一口でいただきます!

グリーンピース

グリーンピースはさやから取り出すと風味が落ちやすいので、できるだけさや付きのものを選びましょう。さやがピンとして、実がしっかり入ってハリのあるものがおすすめです。さやが割れていたり、ガクやさやにシミ・黒ずみがあったりするものは避けます。豆ごはんや砂糖を入れて炊くだけでもおいしくいただけます。

こんだて

日	曜	献立	AM おやつ	PM おやつ
1	月	のっぺい汁・切り干し大根のさっぱり和え	いりこ・牛乳	枝豆の落とし揚げ・スキム
2	火	鮭のポテト焼き・ほうれん草のコーンソテー	さつま芋・牛乳	バナナケーキ・スキム
3	水	牛肉と牛蒡の甘辛煮・和風サラダ	ヨーグルト・お茶	パン・スキム
4	木	南瓜コロケ・大豆のコロコロサラダ	フレンチトースト・牛乳	フルーツヨーグルト・スキム
5	金	ささみのトマト炒め・納豆・野菜サラダ	クラッカー・牛乳	冷やしぜんざい・お茶
6	土	カレーライス	おかき・牛乳	おにぎり・お茶
7	日	お祝いメニュー		
8	月	肉団子スープ・海藻サラダ	いりこ・牛乳	じゃがもち・スキム
9	火	鱈の南蛮漬け・きんぴらごぼう	チーズ・牛乳	フランクフルト・スキム
10	水	新じゃがと豚肉の甘辛煮・マカロニサラダ	ヨーグルト・お茶	パン・スキム
11	木	茄子の味噌炒め・ちくわの磯辺揚げ	ママーレードパン・牛乳	くるみクッキー・スキム
12	金	手羽もとのさっぱり煮・中華風ごま和え	丸ボーロ・牛乳	大学芋・スキム
13	土	シーフードスパゲッティ・果物	ビスケット・牛乳	おにぎり・お茶
14	日	お祝いメニュー		
15	月	ハヤシライス・ささめ和え	いりこ・牛乳	ホットケーキ・スキム
16	火	魚のかば焼き・三食なます	チーズ・牛乳	フルーツポンチ・スキム
17	水	厚焼き卵・南瓜サラダ	ヨーグルト・お茶	飲むヨーグルト・パン
18	木	筑前煮・ナムル	パン・牛乳	ごま団子・お茶
19	金	豆腐ハンバーグ・野菜のソテー	あられ・牛乳	磯ビーンズ・スキム
20	土	冷やし中華・果物	キャラメルコーン・牛乳	おにぎり・お茶
21	日	父の日 おとうさんありがとう		
22	月	いわしのつみれ汁・オクラのおかか和え	いりこ・牛乳	ゆで卵・スキム
23	火	大豆の五目煮・わかめの酢の物	チーズ・牛乳	かりんとう・スキム
24	水	棒棒鶏・シュウマイ	ヨーグルト・お茶	パン・ココアスキム
25	木	誕生会メニュー(弁当はいりません)	ジャムサンド・牛乳	マカロニあべかわ・スキム
26	金	ポークビーンズ・イタリアンサラダ	ビスケット・牛乳	オムレツケーキ・スキム
27	土	牛丼・果物	クラッカー・牛乳	おにぎり・お茶
28	日	お祝いメニュー		
29	月	クリームシチュー・コールスローサラダ	いりこ・牛乳	お好み焼き・スキム
30	火	鯖の塩焼き・切り干し大根の炒め煮	チーズ・牛乳	あじさいゼリー・スキム



*AM おやつは桃・たんぽぽ組のみです。
*都合によりメニューの変更もあります。

*毎日、汁物・果物が付きます。

