

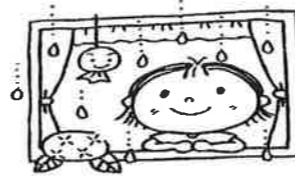


# 6月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

平成24年 6月 愛児園湯田保育所



## 給食だより



### 今シーズンの健康ポイント

#### 食中毒に気をつけましょう

食中毒が心配な季節です。子どもは幼いほど症状が重くなります。家庭の台所でも食中毒の予防に十分注意しましょう。

##### 【食中毒予防の基本】

- ① 菌をよせつけない
- ② 菌を増やさない
- ③ 菌をやっつける

肉・魚・野菜の鮮度に注意して購入し、料理の加熱は十分に。  
調理したらすぐに食べましょう。  
生ものを扱う前や食卓につく前には、必ず手洗いをしましょう。

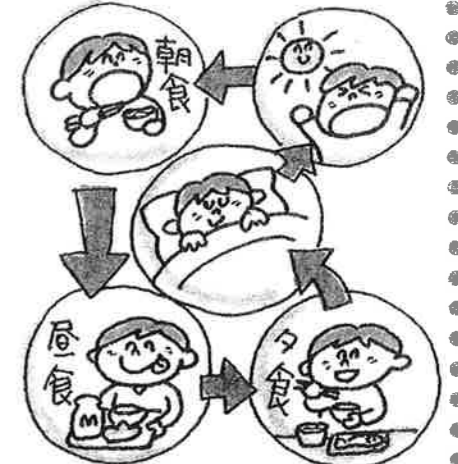


#### 生活リズムを整えましょう

##### 生活リズム「5つの定点」

朝食の時間 昼食の時間 夕食の時間 寝る時間 起きる時間

5つの定点を急がず、ゆっくり方向づけることが子どもにとっては大切です。不規則になると、体内リズムが安定せず、朝からぼーっとしたり肥満の傾向が出てきたりしてしまいます。夜は遅寝をせずに早く寝て、睡眠時間をバッチリとりましょう。そうすれば、自然に早起きできます。食事も3度の食事と1回の午後のおやつが基本です。生活リズムを整えると生体のリズムが整い、毎日元気に活動できます。間食を減らしてゆくこともできます。



日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	金	牛乳 かし	パン 魚のオランダ焼き ピーナツあえ かき卵スープ	白身魚 卵	ミニクロワッサン じゃが芋	人参 ビーマン ごぼう ほうれん草 玉葱 キャベツ きゅうり にら	りんご 昆布 かし	豆類	
2	土	牛乳 かし	チャンポンうどん しらすあえ 粉ふき芋 果物	しらす干し 豚こま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 キャベツ にら ほうれん草		種実類	
4	月	ヨーグルト かし	パン ちくわのいそべ揚げ マカロニサラダ かぼちゃスープ	ちくわ 卵 シーチキン ベーコン	ミニ牛乳パン マカロニ	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 もやし かぼちゃ パセリ	メロン かし	いも類	
5	火	牛乳 りんご	ピースごはん 豆腐入松風焼き もみのりあえ すまし汁	鶏挽肉 卵 豆腐 グリーンピース	米	ねぎ 玉葱 人参 ほうれん草 三つ葉 キャベツ えのきたけ	そら豆の塩ゆで ミニゼリー	魚介類	
6	水	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ		
7	木	牛乳 オレンジ	ゆかりごはん 大豆の五目煮 トマト ごまあえ 魚団子のみそ汁	水煮大豆 白身魚すり身 厚揚げ	米 こんにやく	ごぼう 人参 小葱 玉葱 キャベツ しめじ 昆布 トマト 大根	りんごケーキ	いも類	
8	金	牛乳 昆布 かし	パン りんごいりコールスロー 魚のごま焼き ビーンズスープ	白身魚 ベーコン 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋	パセリ きゅうり キャベツ りんご セロリ 玉葱 人参	オレンジジュース バナナ かし	野菜類	
9	土	牛乳 かし	きつねうどん うずら煮豆 アスパラガスのソテー 果物	油揚げ ベーコン うずら豆	うどん	アスパラガス 玉葱 人参 キャベツ コーン(粒) 小葱		いも類	
11	月	100%ジュース かし	しろごはん 煮魚 プチトマト 納豆あえ 豚汁	白身魚/青魚 豚こま切 ひきわり納豆	米 じゃが芋	ほうれん草 人参 玉葱ごぼう 大根 小葱 キャベツ トマト	びわ スルメ かし	種実類	
12	火	牛乳 りんご	パン ローストポーク スパゲティサラダ スキムスープ	豚肉(ヒレ) 卵 ベーコン シーチキン	ミニクロワッサン じゃが芋 スパゲティ	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 もやし パセリ 白ごま	ゼリー かし	豆類	
13	水	牛乳 バナナ	わかめごはん キャベツのごまあえ 肉じゃが 新玉葱のみそ汁	牛こま切	米 こんにやく じゃが芋	人参 キャベツ 玉葱 小葱 わかめ 白ごま	豆腐ドーナツ	豆類 野菜類	
14	木	牛乳 チーズ かし	パン 鶏肉のマーマレード焼 かぼちゃ甘煮 ピーナツあえ キャベツスープ	鶏もも肉	ミニ牛乳パン じゃが芋	ほうれん草 もやし キャベツ かぼちゃ 人参 コーン(クリーム)	14日びわ かし 28日すいか かし	魚介類	
15	金	牛乳 かし かえりちりめん	カレーライス ポークビーンズ ドレッシングサラダ ししゃも	牛こま切 豚こま切 水煮大豆 かに缶 ししゃも	米 じゃが芋	キャベツ 玉葱 人参 トマト きゅうり みかん	ヨーグルト りんご かし	種実類 野菜類	
19	火	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)						
20	水	牛乳 かし	スパゲティナポリタン 中華きゅうり 新じゃが芋のそぼろ煮 コーンスープ	ベーコン えび 合挽肉	スパゲティ じゃが芋	人参 玉葱 しめじ きゅうり パセリ ビーマン コーン(クリーム)	メロン かし かえりちりめん	野菜類	
30	土	牛乳 かし	肉うどん 粉ふき芋 ピーマンの細切り炒め 果物	牛こま切 豚こま切	うどん	ピーマン キャベツ 人参 玉葱 小葱 黄パプリカ		いも類	

15(金)3, 4, 5歳さんが畑で収穫した“玉葱・じゃが芋”でカレーを作ります