



食中毒に注意！

食中毒は6月～10月にかけて多く発生します
細菌の活動しやすい湿気と温度がそろっています

～ 3つの予防 ～

- | | |
|---------|-----------|
| ① つけない | 清潔・洗浄・手洗い |
| ② 増やさない | 低温管理・乾燥 |
| ③ やっつける | 加熱・消毒 |

よく噛むことで健康な体へ ～いいこといっぱい～

- ・消化、吸収を助ける
- ・脳が活発に働く
- ・虫歯を防ぐ
- ・味がよくわかる
- ・食べすぎを防ぐ

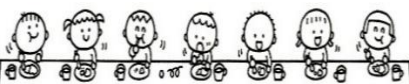
「日常の中でよく噛む意識を」

- ・噛む回数はひと口30回が目安
- ・飲み物や汁物で流し込まない
- ・噛み応えのある食材や調理法を選ぶ

子どもの頃からよく噛んで 食べる習慣をつけましょう！

今月のカミカミメニュー

- 🍷 ブロッコリーのおかか和え
- 🍷 牛蒡とひじきの豆サラダ
- 🍷 切干大根のスキム胡麻和え
- 🍷 筑前煮・けんちん汁
- 🍷 カレーキャベツの甘酢和え



今月から、食器と量を1週間ごとにクラス別で変えて『今日のこんだて』を展示します。
また、玄関前のドキュメンテーションに給食を写真で掲示します。
ご家庭で子ども達との食育話のひとつにしてもらえると嬉しいです。

てんし組・ひかり組・ほし組が使用している食器は、立ち上がりか垂直なのでスプーンですくいやすい構造になっています。
給食にも少しずつ慣れてきています。

おひさま組・にじ組・そら組は、器も少し大きくなり、給食の量も増えます。
毎日の活動量も増え、もりもり食べています。
各クラス、配膳時に子ども達と食べられる量を相談しながら給食の量を調整しています。

6月27日のメニュー

≪ ブロッコリーのおかか和え ≫

- | | |
|---------|-----|
| ・ブロッコリー | 1房 |
| ・人参 | 50g |
| ・コーン | 20g |
| ・醤油 | 15g |
| ・砂糖 | 3g |
| ・かつお節 | 適量 |

野菜と
かつお節を先に
混ぜておくと
味が均等に
つきます

- ① ブロッコリー・・・小房わけにする(茎も栄養豊富)
人参・・・千切りにし、下茹でする
 - ② 調味料を合わせておく
 - ③ ①とコーン缶をかつお節で混ぜ合わせる
 - ④ ②の調味料で味を調え、できあがり！
- ☆ご家庭でも一緒に作ってみてください☆

日	献立名	材料名	おやつ
2月	筑前煮 豆腐のさっぱりサラダ 味付けのり オレンジ	竹輪 鶏肉 豆腐 厚揚げ のり 人参 パセリ いんげん 大根 トマト 筍 蓮根 牛蒡 干し椎茸 胡瓜 里芋 板こんにゃく ごま	きなこちんすこう ミルク
◎3火	枝豆とちりめんの混ぜごはん 鶏肉のレモン煮 たまご豆腐	ちりめん 鶏肉 卵 塩昆布 ミニトマト ブロッコリー 枝豆 人参 牛蒡 蓮根 レモン ごま	チーズケーキ お茶
4水	けんちん汁 かつおのふりかけ かぼちゃサラダ チーズ	かつお 竹輪 鶏肉 ハム 豆腐 油揚げ 枝豆 南京 青葱 チーズ ブロッコリー 人参 白菜 牛蒡 玉葱 里芋 板こんにゃく ごま	おかし ミルク
5木	魚の竜田揚げ スクランブルエッグ 切干大根のスキム胡麻和え パイン	赤魚 ベーコン 卵 スキムミルク ブロッコリー 人参 切干大根 干し椎茸 胡瓜 生姜 ごま	おかし ミルク
6金	パンパnjuー オニオンスープ じゃが芋の甘辛揚げ パナナ	鶏肉 味噌 青葱 小松菜 人参 玉葱 もやし しめじ 胡瓜 キャベツ じゃが芋 すりごま	あじさいゼリー お茶
7土	ナポリタン パナナ	ウインナー チーズ ピーマン 人参 玉葱 コーン สปาゲティー	おかし ミルク
9月	スパニッシュオムレツ 青のりのふりかけ ☆ミニトマトのカクテルマリネ オレンジ	ベーコン 卵 チーズ 青のり ミニトマト 枝豆 黄パプリカ ピーマン 胡瓜 玉葱 じゃが芋 ごま	おかし ミルク
10火	野菜たっぷりキャベツのすいとん汁 竹輪の磯辺揚げ ピーマンの佃煮	ちりめん 竹輪 豚肉 青のり ピーマン 青葱 人参 牛蒡 白菜 キャベツ 大根 しめじ 里芋 ごま	トマトのカップケーキ ミルク
11水	南京のエッグコロケ パイン いんげんとブロッコリーのゴマ和え	豚ミンチ 卵 南京 ブロッコリー いんげん 人参 玉葱 コーン じゃが芋 ごま	パナナヨーグルト お茶
12木	豆腐のマヨネーズ焼き 茄子と豚肉の炒め煮 オレンジ	ツナ 豚肉 豆腐 人参 玉葱 青葱 コーン 茄子 生姜 蓮根	おかし ミルク
13金	エビと小松菜の卵とじ パナナ 刻み昆布とツナの金平風	エビ 竹輪 ツナ 豚肉 卵 刻み昆布 人参 小松菜 玉葱 蓮根 しめじ 干し椎茸 筍 じゃが芋 春雨 ごま	ポップコーン ミルク
14土	サンドイッチ パナナ	ハム 卵 チーズ トマト キャベツ 食パン いちごジャム マーガリン	おかし ミルク
16月	赤魚とほうれん草の煮つけ カニカマと胡瓜の酢物 パイン	赤魚 カニカマ わかめ ほうれん草 生姜 キャベツ 胡瓜 コーン ごま	おかし ミルク
17火	☆こんにゃくハンバーグ 人参サラダ 目玉焼き チーズ	ツナ 豚ミンチ 卵 豆腐 人参 ブロッコリー チーズ 玉葱 コーン 胡瓜 板こんにゃく すりごま	おかし ミルク
◎18水	コーンピラフ 魚のトマかば焼き ☆レタスとわかめの和風スープ	鯖 カニカマ ベーコン 卵 わかめ トマト 人参 コーン 椎茸 キャベツ レタス バター ごま	レーズンロッククッキー ミルク
19木	豆腐入り卵焼き オレンジ 牛蒡とひじきの豆サラダ	鶏ミンチ 卵 豆腐 ひじき 人参 青葱 枝豆 牛蒡 干し椎茸 コーン 玉葱 すりごま	おかし ミルク
20金	スキム肉じゃがが煮 パナナ ほうれん草のおひたし	竹輪 豚肉 焼き豆腐 スキムミルク 人参 ほうれん草 いんげん 玉葱 もやし じゃが芋 糸こんにゃく すりごま	とうもろこしケーキ ミルク
21土	冷やし中華 パナナ	ハム 卵 チーズ トマト 胡瓜 中華麺 ごま	おかし ミルク
23月	五目大豆煮 オレンジ ☆カレーキャベツの甘酢和え	竹輪 鶏肉ハム 大豆 枝豆 南京 ブロッコリー 人参 キャベツ 牛蒡 大根 コーン 蓮根 板こんにゃく	おかし ミルク
24火	マーボー豆腐 チーズ えのきとわかめの中華和え	竹輪 豚ミンチ ハム 豆腐 わかめ 人参 トマト 青葱 えのき 筍 干し椎茸 コーン 玉葱 ごま	おかし ミルク
25水	ネバネバ夏野菜カレー もずくと野菜サラダ	カニカマ 鶏肉 ハム もずく チンゲン菜 南京 オクラ 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ 豆苗 胡瓜 茄子 コーン しめじ じゃが芋	プリンアラモード お茶
26木	野菜の肉巻き 牛蒡煮 パイン ☆春雨とトマトのかきたまスープ	豚肉 卵 高野豆腐 青葱 人参 トマト いんげん 牛蒡 蓮根 春雨 ごま	塩クッキー ミルク
27金	魚の照り焼き こふき芋 ブロッコリーのおかか和え	鯖 ブロッコリー 人参 コーン キャベツ じゃが芋	おかし ミルク
28土	きつねうどん サラダ	色板 卵 油揚げ チーズ ブロッコリー わかめ 青葱 人参 コーン うどん	おかし ミルク
30月	ポークビーンズ オレンジ ひじきとオクラのマヨネーズ和え	竹輪 豚肉 ハム 大豆 ひじき 人参 パセリ トマト オクラ 玉葱 胡瓜 筍 じゃが芋 マカロニ	おかし カルピス

25日(水)ネバネバ夏野菜カレーの日、ふりかけや佃煮の日は、白ごはんをお願いします。

◎は完全給食 ☆は新メニューです。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸セットを入れて持ってきてください。