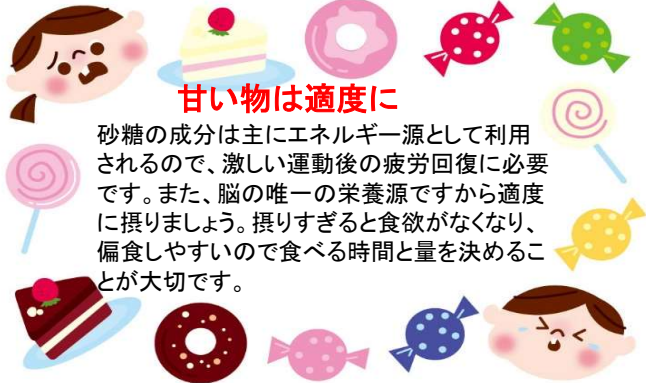




給食だより 認定こども園百石幼稚園 令和元年5月31日発行

からだごはん 6月号

梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石鹸をしっかりと泡立てて手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分に気を付けることが大切です。食中毒などにかからないためにも、日頃の生活を整えて免疫力を高めるようにしましょう。

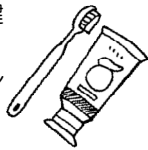


甘い物は適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と量を決めることが大切です。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。



おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

予防法



食事の前やトイレの後は、石鹸でしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょ。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょう。

M'sレシピ キャベツのなめ茸和え

＜材料＞

- キャベツ 300g 一口大に切る
- えのき 1袋(200g) 2~3cmに切る
- 醤油 大さじ1
- みりん 大さじ1

＜作り方＞

- ①キャベツは茹でて水気をよくきる
- ②鍋にえのき・醤油・みりんを入れて、クッキングシートの落とし蓋をして弱火で煮る
- ③①と②を和える





6月献立予定表



日	曜日	メニュー	主な食材			アレルギー 注意食材	おしらせ	おやつ (16:00) 麦茶が付きます
			赤 (血や肉に含む)	黄 (エネルギーのもと)	緑 (体の調子を整える)			
3	月	◎ 手作りお弁当						チーズ入り 焼きおにぎり
4	火	玄米 みそ汁 納豆(ねぎ・うめ・人参) ふきと鶏肉の煮物 小松菜とのりのしらす和え もやしの酢の物	納豆 鶏肉 こうや豆腐 のり しらす	ごま 玄米 油	小葱 うめ ふき 人参 椎茸 しめじ 蒟蒻 小松菜 もやし きゅうり キャベツ 葱	ごま		とほろおにぎり
5	水	玄米(黒ごま) みそ汁 春巻き きゅうりとわかめの酢の物 キャベツの浅漬け	豚肉 油揚げ	油 麴 春巻皮 小麦粉 ごま 春雨	人参 えのき 椎茸 筍 きゅうり もやし コーン キャベツ 大根 葱	ごま		のりおにぎり
6	木	豚肉ときのこの和風スパゲッティ かきたまスープ ブロッコリーのツナ和え	豚肉 たまご ツナ	スパゲッティ 油	人参 玉葱 しめじ えのき 椎茸 生姜 ブロッコリー ほうれん草	たまご		カレー風 ポテトサンド
7	金	さつま芋カレー バナナヨーグルト 麦茶	豚肉 豆乳 ヨーグルト	油 米粉 じゃが芋 さつま芋	人参 玉葱 にんにく 生姜 セロリ りんご バナナ	乳製品	スプーンを使用 します。	高菜おにぎり
10	月	◎ 手作りお弁当						さつまいももち
11	火	玄米 みそ汁 納豆(チーズ・ひじき・ごま) 厚揚げと大根の煮物 もずく酢 茄子の揚げびたし	豚肉 生揚げ もずく チーズ ひじき	ごま 玄米 油	人参 大根 生姜 蒟蒻 椎茸 しめじ きゅうり なす にんにく キャベツ もやし 葱	ごま		コーンおにぎり
12	水	玄米(黒ごま) みそ汁 豆腐カツ 春雨サラダ キャベツのなめ茸和え	ツナ たまご 焼き豆腐	ごま 玄米 油 米粉 パン粉 春雨	キャベツ えのき きゅうり 大根 人参 葱	ごま たまご		きつねおにぎり
13	木	せんべい汁 大根のしらす和え 三色ナムル	鶏肉 こうや豆腐 しらす	せんべい ごま	人参 ごぼう 椎茸 しめじ 白菜 糸こんにゃく 葱 大根 ほうれん草 もやし	ごま		チーズサンド
14	金	コーンカレー フルーツヨーグルト 麦茶	豚肉 豆乳 ヨーグルト	油 米粉 じゃが芋	コーン 人参 玉葱 にんにく 生姜 セロリ りんご バナナ	乳製品	スプーンを使用 します。	ごま塩おにぎり
17	月	◎ 手作りお弁当					手作り おやつの日	きんぴら おにぎり
18	火	玄米 なめこ汁 納豆(うめ・しそ・昆布) 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりの漬物 すき昆布の煮物	納豆 昆布 ちくわ 生揚げ 豚肉	玄米 油	うめ しそ 人参 生姜 蒟蒻 椎茸 しめじ きゅうり えのき なめこ 葱		いい歯の日 おやつ	ツナおにぎり
19	水	玄米 豆乳みそ汁 揚げだし大根 ひじきとキャベツの白和え トマトとオレンジのサラダ	ひじき 豆乳	玄米 片栗粉 油 ごま	大根 キャベツ 人参 トマト オレンジ 椎茸 葱 かぼちゃ 玉葱	ごま	マクロ ビオティック の日	塩おにぎり
20	木	きつねうどん かぼちゃとさつま芋のサラダ ほうれんそうのごま和え	豚肉 油揚げ	うどん ごま さつま芋	人参 椎茸 えのき 葱 ほうれん草 もやし かぼちゃ レーズン	ごま たまご (マヨネーズ)		人参サンド
21	金	チキンカレー バナナヨーグルト 麦茶	鶏肉 豆乳 ヨーグルト	油 米粉 じゃが芋	人参 玉葱 にんにく 生姜 セロリ りんご バナナ	乳製品	スプーンを使用 します。	鶏ごぼうおにぎり
24	月	◎ 手作りお弁当						人参おにぎり
25	火	玄米 みそ汁 納豆(ほうれん草・ごま・人参) 大豆の五目煮 白菜の生姜和え	納豆 鶏肉 大豆 油揚げ	ごま 麴 油	ほうれん草 ごぼう 人参 椎茸 しめじ 蒟蒻 白菜 生姜 えのき キャベツ 葱	ごま		じゃこおにぎり
26	水	玄米 みそ汁 お芋のコロッケ ゆで野菜 大根のレモン和え	たまご 豆腐 わかめ	パン粉 油 米粉 さつま芋 じゃが芋	玉葱 人参 セロリ ブロッコリー 大根 レモン 葱	たまご		青菜おにぎり
27	木	♪誕生会♪ プチベジ寿司 さつま芋入り豚汁 アスパラの天ぷら かぶときゅうりの浅漬け フルーツ 	そら豆 こうや豆腐 豚肉	米 さつま芋 麴 板麴 小麦粉 長芋	トマト ラディッシュ 人参 アスパラ しそ かぶ きゅうり ごぼう 椎茸 しめじ 糸こんにゃく キャベツ 葱	小麦		せんべい
28	金	長芋入りシチュー フルーツヨーグルト 麦茶	鶏肉 豆乳 ヨーグルト	油 米粉 じゃが芋 長芋	人参 玉葱 セロリ しめじ コーン バナナ オレンジ	乳製品	スプーンを使用 します。	たぬきおにぎり