

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入りました。 この時期は温度・湿度も高く、食品も傷みやすくなります。食中毒に注意しましょう。 菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずにご食べてしまいがちです。 ①しっかり加熱する ②出来上がったらすぐに食べる ③清潔な容器で冷蔵庫に保管する などして、食品管理に気を付けていきましょう。 5/21(月)、5/31(木)に年長さんがいちご狩りとピーマン狩りに行きました！ とってもたくさん採ってくれたお友達♪給食ではピーマンのみそ炒め、 じゃこピーマン、塩昆布和えなどにしてみんなでいただきます！ いちごはジャムにして、パン給食のときに提供していきます。 お楽しみに♪				1 牛乳	2 牛乳 地区研修会
風食					ごはん あおさ汁 ピーマンのみそ炒め フライドポテト ミニトマト 麦茶	具沢山うどん じゃこピーマン 麦茶
午後					ミルクココア ▼いちごジャムパン	牛乳 レモンケーキ
午前	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳
風食	ごはん みそ汁 魚のカレー揚げ ピーマンの塩昆布あえ オレンジ 麦茶	ごはん もずくスープ 鶏肉のみそ焼き きゅうりの華風サラダ 麦茶	ココアパン トマトと卵のスープ ジャーマンポテト オレンジ 牛乳	ごはん みそ汁 炒り豆腐 磯辺さつまいも 麦茶	冷やし中華 野菜とえびのかきあげ バナナ 麦茶	あじのかばやき丼 のっぺい汁 きゅうりの昆布あえ 麦茶
午後	ミルクココア ▼チーズマフィン	ミルクココア どら焼き	麦茶 ▼ゆかりおにぎり	ミルクココア ▼きなこ豆	麦茶 ▼梅しそおにぎり	ミルクココア 黒糖かりんとう
午前	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳
風食	ごはん みそ汁 白身魚のチーズ焼き おくらと豆腐のサラダ 麦茶	ごはん すまし汁 肉団子の甘酢あん トマトの和え物 麦茶	バターパン マカロニスープ 煮込みハンバーグ ゆで野菜 牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉と大豆の揚げ煮 スパゲティーサラダ 麦茶	ごはん さつまいも汁 冷しゃぶ風サラダ 麦茶	きのこうどん フルーツゼリー 麦茶
午後	ミルクココア ▼さつまいもドーナツ	ミルクココア メロン蒸しパン	麦茶 ▼きな粉おはぎ	ミルクココア ▼いちごババロア	ミルクココア ▼フレンチトースト	ミルクココア あんパン
午前	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳 家族参観日
風食	ごはん みそ汁 あじの南蛮漬け スイートポテトサラダ 麦茶	五目寿司 すまし汁 春雨の和え物 麦茶	ミルクパン コーンスープ 魚のムニエル コールスローサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 ささみの梅風味揚げ ひじき煮 麦茶	ごはん クラムチャウダー チキンソテー カリフラワーと 卵のサラダ 麦茶	チャンポン麺 オレンジ 麦茶
午後	ミルクココア ▼牛乳くず餅	ミルクココア クリームパン	麦茶 ▼塩昆布と枝豆のおにぎり	ミルクココア ▼フレークスナック	ミルクココア ▼プリンアラモード	ミルクココア エクレア
午前	25 牛乳	26 牛乳 愛情弁当 給食会議	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳
風食	ごはん みそ汁 えびフライ ブロッコリーの 黒ごまサラダ 麦茶	たんぼぼ組以上弁当 ちゅうりっぷ組のみ給食 ごはん そつめん汁 ぶり大根 バナナ 麦茶	黒糖パン 大豆のスープ あおさの スパゲティー 牛乳	ぶた丼 みそ汁 もずく酢 麦茶	ごはん 豆腐のくずあんスープ チャプチェ オレンジ 麦茶	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 いんげんと ツナのごまあえ 麦茶
午後	ミルクココア ▼アップルポテトパイ	ミルクココア ソフトクレープ	麦茶 ▼みそ焼きおにぎり	ミルクココア ▼あずき団子	牛乳 ▼クリームサンド	ミルクココア 焼き芋

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、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

体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

てのあらいかた

- ①みずでぬらす
- ②せっけんをあわだてる
- ③てのひらをあらう
- ④てのこぶをあらう
- ⑤ゆびのあいだをあらう
- ⑥ゆびさきをあらう
- ⑦てくびをあらう
- ⑧みずであらいながす
- ⑨せいけつなタオルでふく

※仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。
 <午前のおやつは3号のお友達が対象、午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号のお友達が対象となります。 幼保連携型認定こども園しほし幼稚園 管理栄養士 瀬戸 久美子