

6月の給食だより

食中毒に注意!!

食中毒が多くなる時期です。以下の点に注意して食中毒を防ぎましょう。

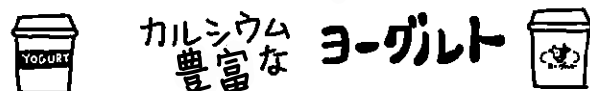
- ①食を作る時、食べる時は必ず手を洗う。
 - ②肉や魚など生ものを扱ったら、そのつと手を洗う。
 - ③野菜は、しっかり洗って使う。
 - ④生ものは早く食べる。
 - ⑤食材はすぐ冷蔵庫、冷凍庫にしまう。
 - ⑥しっかり加熱して食べる。
 - ⑦食器、調理器具はいつも清潔にする
- 給食室でも子供達が安心・安全に食事ができるよう衛生面にも気を配っていきます。



梅の実

梅に含まれる酸味はクエン酸といい、胃腸の働きを活発にし疲労回復に効果があります。今年は園庭にある梅の木に梅の実がたくさん実り、子供達と一緒にどうやって使おうか話をしながら梅の実をとりました。「ゼリーがいい!」「ジュースにして飲みたい!」と聞いたので、甘い梅シロップにしてなにか作ろうと思ってます。今からみんなの喜ぶ姿が楽しみです♡

いつでくるかは、お楽しみに...



4月の給食だよりでお伝えしたカルシウムが豊富な食品紹介第1回目は、ヨーグルトです。プレーンヨーグルトは、100gあたり約120mgのカルシウムを含み、牛乳より吸収率が高いといわれています。又、夜食べるとカルシウムの吸収率がアップします。ヨーグルトのカルシウムには、リラックス効果があり、睡眠を促す効果が期待できます。ただ注意する点は、甘いヨーグルトは血糖値があがり睡眠の質が悪くなるので無糖で。寝る直前に食べると胃もたれや消化不良の原因になるため就寝の2時間前までに食べるというです。

おわんをたれずに...

スープが出る日は、おわんの準備をたれずにお願いします。毎月の献立表におわんの日を記載していますので、ご自宅のカレンダーやシール帳などに親子で一緒に確認しながらチェックしていただければと思います。おわんたれが多いととても悲しくなってしまうので、ご協力よろしくお願いします。

6月献立予定表

梅乃園幼稚園

日	曜日	献立	血や肉になるもの	熱になるもの	体の調子を整えるもの	カロリー タンパク 塩分	持っ てくるもの
2	月	ご飯 切り干し大根煮 ごま酢和え チーズ	油揚げ 豚肉 さつま揚げ チーズ	砂糖 米 ごま油 ごま	人参 切干大根 胡瓜 キャベツ	417kcal 13.1g 1.4g	
3	火	ピラフ 鱈のマヨネーズ焼き もやしと胡瓜の酢物 黄桃	タラ	油 米 ごま油 マヨネーズ ごま コーン缶	たまねぎ 人参 胡瓜 もやし 黄桃缶	475kcal 16.4g 1.7g	
4	水	ご飯 豚肉の味噌炒め 若布スープ オレンジ	豚肉	米 砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 ニラ もやし 若布 オレンジ	464kcal 14.9g 1.1g	おわん
5	木	ご飯 和風ハンバーグ 春雨サラダ トマト	豚挽肉 卵 ロースハム	米 砂糖 マヨネーズ 春雨	人参 胡瓜 ひじき キャベツ 椎茸 大根 トマト	410kcal 18.9g 1.8g	
6	金	ご飯 挽肉フリッター ブロッコリーサラダ パイナップル	豚挽肉 卵	油 砂糖 米 マヨネーズ ごま 小麦粉 片栗粉	たまねぎ 人参 胡瓜 ブロッコリーキャベツ パイナップル缶	351kcal 12.3g 1.2g	
10	火	ご飯 野菜炒め 大学芋 チーズ	豚肉 チーズ	米 油 砂糖 薩摩芋	たまねぎ 人参 ニラ もやし キャベツ	400kcal 8.3g 1.4g	
11	水	ご飯 鰯の南蛮漬け ベーコンスープ パイナップル	鰯 ベーコン	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油	たまねぎ 人参 キャベツ もやし 胡瓜 パイナップル缶	412kcal 13.1g 1.3g	おわん
12	木	ご飯 肉団子 黄桃 中華サラダ	豚挽肉 卵 ロースハム	米 片栗粉 パン粉 ごま油 春雨 ごま	たまねぎ レンコン 若布 胡瓜 キャベツ 黄桃缶	475kcal 16.4g 1.7g	
13	金	ご飯 チキン南蛮 トマト 小松菜と油揚げの煮浸し	鶏肉 卵 油揚げ	砂糖 油 片栗粉 米 マヨネーズ	小松菜 トマト	333kcal 14.0g 1.3g	
16	月	ご飯 厚揚げの中華煮 大学芋 オレンジ	豚肉 厚揚げ 竹輪	油 米 片栗粉 薩摩芋 砂糖	たまねぎ 人参 ニラ もやし 白菜 しめじ オレンジ	384kcal 13.0g 1.7g	
17	火	ご飯 白身魚和風あんかけ 胡瓜もみ パイナップル	鱈	砂糖 米 小麦粉 油 片栗粉 ごま ごま油	たまねぎ 人参 胡瓜 しめじ 小松菜 パイナップル缶	439kcal 16.5g 2.1g	
18	水	ご飯 カレー 野菜サラダ チーズ	豚肉 チーズ	米 油 砂糖 ごま油 カレールー じゃが芋	たまねぎ 人参 胡瓜 レタス ニンニク	443kcal 7.5g 2.6g	スプーン
19	木	ご飯 鶏の照り焼き コーンスープ ほうれん草のサラダ	鶏肉 卵 ロースハム	米 砂糖 コーン缶 ごま シチュー素 マヨネーズごま油	たまねぎ 人参 レタス ほうれん草	384kcal 9.7g 1.3g	おわん
20	金	ご飯 鶏手羽元の甘酢煮 シーチキンサラダ 黄桃	鶏手羽元 シーチキン	砂糖 ごま油 米	たまねぎ 人参 胡瓜 レタス 黄桃缶	535kcal 25.7g 1.3g	
23	月	ご飯 八宝菜 ウィンナーソーテー パイナップル	豚肉 ウィンナー	油 片栗粉 米	たまねぎ 人参 白菜 ニラ しめじ パイナップル缶	372kcal 8.3g 1.4g	
24	火	ご飯 鶏の味噌焼き 中華スープ オレンジ	鶏肉 卵 豚肉	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ 人参 ブロッコリー しめじ キャベツ オレンジ	410kcal 18.9g 1.8g	おわん
25	水	ご飯 鯖の竜田揚げ 和風サラダ 大学芋	鯖 ロースハム	米 ごま油 砂糖 油 片栗粉 薩摩芋	たまねぎ 人参 胡瓜 若布 レタス	434kcal 9.7g 1.3g	
26	木	ひじき 豆腐のあんかけ しらす和え 黄桃	豆腐 鶏挽肉 しらす	油 米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	たまねぎ 人参 ごぼう キャベツしめじ黄桃缶 インゲン ひじき	385kcal 13.3g 1.3g	
27	金	ご飯 鶏のクリーム煮 若布サラダ トマト	鶏もも肉 牛乳 しらす	バター 砂糖 米 ごま油 シチューの素	たまねぎ 人参 しめじ ブロッコリー 胡瓜 若布 トマト	421kcal 14.4g 1.9g	
30	月	ご飯 鯖の塩焼き 卵スープ ひじきサラダ	鯖 ロースハム 卵	砂糖 米 コーン缶 ごま マヨネーズ	たまねぎ 人参 胡瓜 キャベツ ひじき	417kcal 18.9g 1.8g	おわん

※ 購入物資の都合により献立を変更することがありますが、ご了承下さい

【お願い】

- ・持ってくる物に【おわん】や【スプーン】と書いてあるときは忘れずに持ってきて下さい。