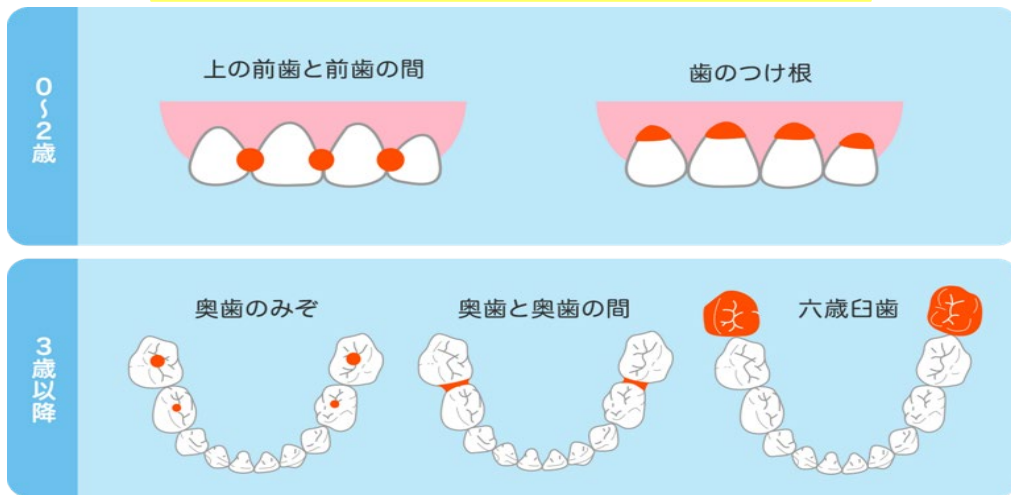




6月 食育だより

6月は歯医者さんがみえて子どもたちの歯科検診を行います。
この機会に歯を衛生的に保つこと・噛むことを意識して食事をしてみましょう。

乳幼児期のはみがきのポイント



やわらかい食べ物は、歯につきやすく糖分が多いのが特徴としてありますが、反対に、硬いものは歯につきにくく糖分が少ないものが多いです。よく噛む事で消化を助け強いあごを作ります。食物繊維の多い野菜類は腸と同時に歯もきれいにしてくれますよ♪

ひみこの食育標語

ひみこのはがいて

——『よく噛む』8大効用——

肥満予防

言葉の発音はっきり

歯の病気予防

胃腸快調

味覚の発達

脳の発達

ガン予防

全力投球

ひみこのはがいて

この度、6月いっぱいまで退職することとなりました。13年間、給食づくりや食育を通して子どもたちと過ごせたことを幸せに感じています。また、笑ったり泣いたり、色々な表情を子どもたちから見せてもらい、沢山の貴重な経験をさせていただきました。

これからのお子様方の健やかな成長をお祈りいたします。ありがとうございました。 栄養士 河岸



給食の献立

みなみ保育園

TEL 24-1046・25-4253

FAX 35-1271 作成 栄養士 河岸

完全給食日のお知らせ

6月7日(金)

お誕生会 25日(火)

3歳以上児さんは主食はいりませんが、お箸とおしぼりを持ってきてください。



カレーライス献立のお知らせ



6月19日(水)

は給食にカレーの具が出ます。3歳以上児さんは、お弁当箱に白飯と名前をつけたスプーンを持ってきてください。

クッキングのお知らせ

先月の振替です

12日(水) ピーマンの種取り うさぎぐみ
// お昼寝明け ピザづくり ぱんだぐみ
当日までに、頭巾エプロンの準備をお願いします。

日・曜	3時間食		3歳未満児	
			3歳以上児	
1日(土)	おせんべい		鶏肉のチーズカレーピカタ ツナときゅうりの中華サラダ コンソメスープ りんご	バターロール
3日(月)	牛乳	クッキー	かきたまそうめん わかめサラダ チーズ パイン	梅干おにぎり
4日(火)	牛乳	えびせん	すりみハンバーグ 大根きんぴら みそ汁(キャベツ・えのき) バナナ	ごはん
5日(水)	プリン・おせんべい		すき焼き風煮物 ケチャップ炒め みそ汁(なめこ・玉ねぎ) りんご	ごはん
6日(木)	牛乳	いもけんぴ	ヒレカツ 切干大根のゴマサラダ みそ汁(白菜・油揚げ) オレンジ	ごはん
7日(金)	完全給食	♡フルーツの生クリーム和え	あんかけ焼きそば かみかみサラダ 中華スープ クロワッサン いちご	
8日(土)	ビスケット		ぎょうざ 中華風酢の物 コーンシチュー りんご	クロワッサン
10日(月)	牛乳	さきいか	塩ラーメン きゅうりとささみのゴマサラダ チーズ パイン	梅干おにぎり
11日(火)	牛乳	♡甘納豆マフィン	マカロニグラタン 大豆とひじきの煮つけ みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) オレンジ	ごはん
12日(水)	牛乳	おととと	大根の味噌煮 春雨サラダ みそ汁(豆腐・わかめ) バナナ	ごはん
13日(木)	牛乳	ポップコーン	チンジャオロースー コロコロサラダ 卵スープ オレンジ	バターロール
14日(金)	牛乳	小魚・クッキー	エビフライ ほうれん草とチーズの納豆あえ どさん子汁 パイン	ごはん
15日(土)	おせんべい		スペイン風オムレツ コールスローサラダ マカロニスープ りんご	バターロール
17日(月)	牛乳	おせんべい	冷やしたぬきうどん 小松菜とツナの塩昆布サラダ チーズ パイン	梅干おにぎり
18日(火)	牛乳	ビスケット	ポークビーンズ マカロニサラダ みそ汁(卵・玉ねぎ) バナナ	ごはん
19日(水)	牛乳	ポッキー	カレーライスの具 白菜と炒り卵の和え物 コンソメスープ パイン	ごはん
20日(木)	牛乳	♡ピザトースト	鶏肉のマーメレード焼き ハンサンスウ コンソメスープ りんご	クロワッサン
21日(金)	牛乳	じゃがりこ	鮭の磯辺揚げ ほうれん草の四色胡麻和え みそ汁(キャベツ・油揚げ) オレンジ	ごはん
24日(月)	牛乳	♡スキムミルクマドレーヌ	マーボー豆腐 ほうれん草のなめたけ和え 中華スープ バナナ	ごはん
25日(火)	お誕生会	コーンフレークの牛乳かけ	親子どんぶり 小松菜サラダ すまし汁(豆腐・長ねぎ) パイン	
26日(水)	牛乳	チップスター	煮魚 さつまいもマッシュ 白菜の胡麻和え みそ汁(大根・わかめ) バナナ	ごはん
27日(木)	牛乳	クッキー	肉じゃが 中華風酢の物 みそ汁(豆腐・なめこ) パイン	ごはん
28日(金)	牛乳	アスパラビスケット	高野豆腐の卵とじ キャベツの胡麻和え みそ汁(わかめ・玉ねぎ) りんご	ごはん
29日(土)	おせんべい		スパゲッティナポリタン 白菜のお浸し コンソメスープ りんご	クロワッサン

●牛乳(乳製品・ヨーグルト)などは3時のおやつ時に含まれます(献立によって乳製品が重なってしまう日を除く)が、土曜日は給食に牛乳がつかず。

●献立は予告なく変更する場合があります。

●♡印は手作りおやつ・☆印はカムカムメニューです。