

# 6月 こんだてひょう



秦野市立こども園  
(令和3年6月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳幼児副食				
1 火 15 火	牛乳		鮭のかわりパン粉焼き マカロニサラダ 味噌汁 (トマト)	クラッカーサンド 牛乳	牛乳 切り身魚 ロースハム 豆腐 味噌 スライスチーズ	・米 マヨネーズ パン粉 油 マカロニ ジャム ソーダクラッカー	きゅうり 人参 トマト 玉葱
2 水 16 水	牛乳		麻婆豆腐 中華和え 中華風コーンスープ	ピザトースト 牛乳	牛乳 豚挽肉 豆腐 ツナ缶 スキムミルク 卵 チーズ ロースハム	・米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 食パン	人参 ねぎ 生姜 にんにく きゅうり クリームコーン ピーマン 玉葱 トマト
3 木 17 木	牛乳		鶏肉のケチャップ煮 マセドアンサラダ 粒々コーンスープ (トマト)	マカロニあべかわ バナナ 牛乳	牛乳 鶏モモ肉 黄名粉	・バターロール ごま油 油 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ マカロニ	生姜 人参 きゅうり トマト ホールコーン 玉葱 バナナ
4 金 18 金	ヨーグルト		魚のカレー風味天ぷら ハムといんげんのごま和え うどん汁 (ミカン缶)	黒糖蒸しパン 牛乳	・ヨーグルト 白身魚 卵 ロースハム 鶏モモ肉 スキムミルク 牛乳	・乾麺 小麦粉 油 白ごま 砂糖 黒砂糖 黒ごま	いんげん 人参 キャベツ ミカン缶 小松菜
5 土 19 土	牛乳		焼肉 野菜の煮物 味噌汁 (パイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌	・米 油 じゃが芋 砂糖 焼麩	生姜 玉葱 人参 パイン缶 わかめ
7 月 21 月	牛乳		照り焼きチキン スパゲティサラダ 豆腐のスープ (トマト)	ヨーグルト お菓子 麦茶	・牛乳 鶏モモ肉 ロースハム 豆腐 ベーコン ヨーグルト	・食パン・マーガリン・ジャム 砂糖 油 スパゲティ マヨネーズ	人参 きゅうり トマト 小松菜
8 火 22 火	牛乳		鯖の西京焼き風 切干大根の炒り煮 すまし汁 (バナナ)	焼きそば 麦茶	・牛乳 切り身魚 味噌 あさり水煮缶 油揚げ 浮半べん 豚肩ロース 削り節	・米 砂糖 マヨネーズ 中華麺 油	切干大根 人参 バナナ 小松菜 玉葱 キャベツ もやし 青のり粉
9 水 23 水	牛乳		チキンカレー アスパラサラダ チーズ (オレンジ)	マーブルケーキ 牛乳	牛乳 鶏モモ肉 ロースハム チーズ 卵	・米 じゃが芋 油 カレールウ 小麦粉 ごま油 砂糖 バター	人参 玉葱 アスパラガス キャベツ オレンジ
10 木 24 木	ヨーグルト		花しゅうまい 人参の甘辛煮 うどん汁	揚げパン 牛乳	・ヨーグルト 豚挽肉 鶏挽肉 さつま揚げ なると 黄名粉 牛乳	乾麺 片栗粉 砂糖 シューマイの皮 じゃが芋 バターロール 油	玉葱 ホールコーン 人参 小松菜
11 金 25 金	牛乳		鰯フライ フレンチサラダ 味噌汁 (トマト)	あじさいゼリー ウエハース 牛乳	牛乳 鰯 卵 ロースハム 豆腐 味噌 粉ゼラチン プレーンヨーグルト	・米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ウエハース	キャベツ 人参 きゅうり レーズン トマト 玉葱 グレープジュース 粉寒天
12 土 26 土	牛乳		スパゲティナポリタン 粉ふき芋 粒々コーンスープ (チーズ)	お菓子 牛乳	牛乳 豚挽肉 チーズ	スパゲティ 油 じゃが芋	人参 ピーマン 玉葱 ホールコーン
14 月 28 月	牛乳		豚肉の味噌漬け焼き ひじきの炒り煮 すまし汁 (トマト)	ゼリー お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌 油揚げ	・米 油 白滝 砂糖 焼麩	玉葱 生姜 芽ひじき 人参 トマト 小松菜
29 火	牛乳		鶏肉のオイル焼き キャベツとコーンのサラダ オニオンスープ (トマト)	フルーツサンデー 麦茶	・牛乳 鶏モモ肉 ベーコン アイスクリーム	・食パン・マーガリン・ジャム 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ コーンフレーク	キャベツ きゅうり トマト 玉葱 ホールコーン 人参 バナナ レモン汁 黄桃缶 みかん缶
30 水	牛乳		家常豆腐 ナムル 味噌汁	チーズ蒸しパン 牛乳	牛乳 生揚げ 豚肩ロース 味噌 スキムミルク 卵 チーズ	・米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉	人参 玉葱 生姜 ピーマン 小松菜 もやし わかめ

※献立は都合により変更する場合があります。

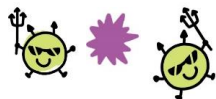
※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

# 給食だより

令和3年6月  
秦野市保育こども園課

6月に入り梅雨の季節となりました。気温・湿度が上昇し、体調を崩しやすくなります。また、これから夏に向けて過ごしにくい日も増えてきます。規則正しい生活を心掛け、健康な毎日を過ごしましょう。



## 食中毒に注意しましょう



食中毒とは、食品に付着した細菌やウイルスが原因で起こる感染症です。体内に侵入し、腹痛や下痢、吐気、嘔吐、発熱などが主な症状です。抵抗力が弱いと重症化し、命に関わることもありますので、食事の準備をする時など、常に予防を心掛けましょう。

### 1. こまめに手を洗いましょう

食中毒菌は、人の手を介して広がる場合があります。調理や食事の前には、必ず石鹸を使用してきれいに手を洗いましょう。

### 3. 中心部までしっかり加熱を

生煮えや生焼け料理は厳禁です。特に肉や魚、卵は中心部までしっかり加熱しましょう。

### 2. 調理器具や食器、スポンジ、ふきんは清潔に

汚れていると、そこから食中毒菌が増殖してしまいます。使用後はきれいに洗い、しっかり乾燥させましょう。

### 4. 調理したものは衛生的に扱きましょう

加熱をしたからといって、安全というわけではありません。室温に放置せず、清潔な容器やラップを使用して冷蔵庫に保存し、しっかり温めなおしましょう。



### ～むし歯を作らない食べ方～

- ・おやつのお菓子など、ダラダラ食わずに時間を決めること。
- ・清涼飲料水などは糖分が多いので常用せず、牛乳など歯を強くする飲み物を積極的に摂ること。
- ・適度に硬く食物繊維の多い根菜類などをよく噛んで食べる

また、乳児期は歯磨きの習慣を身につけることと、毎日の食生活が大切です。強い歯を作るためにも好き嫌いせず、何でも食べることも重要です。小魚、牛乳、野菜などを積極的に食べましょう。

### ～よく噛む習慣を身につけよう～

嚥下機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化して、身についていくものです。しっかり噛むということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣なので、乳児期から身につけさせていくことが大切です。よく噛むことで、味覚や脳が発達するだけでなく、あごの筋肉も発達し歯並びも良くなります。また、食べ物の消化吸収を良くし、食べ過ぎを防いで肥満防止にもなります。噛む回数を増やすだけでは習慣化できません。楽しく、美味しく食事をし、生活習慣としてよく噛む習慣を身につけていきましょう。

### 今月の献立から

#### 鯖の西京焼き風

##### ●材料 4人分 ●

鯖(切り身)	4切(1切50g位)
塩	少々
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
味噌	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
油	適宜

##### ●作り方●

- ①切り身魚に塩、酒で下味をつけておく。
- ②砂糖、味噌、みりん、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ③②に魚を漬けておく(15分位)。
- ④天板に油をひき、170℃に熱したオーブンで焼く。(フライパンや魚焼きグリルでもOKです。)

## 6月は食育月間

「食」は、子どもの健やかな心を身体の発達に欠かせない大切なことです。豊かな食の体験を積み重ねていくことで、子どもは生涯に渡って健康で楽しい食生活を送ることが出来ます。毎日の生活の中で子どもの気づきを大切にしましょう。

#### ◆食事のリズムがもてる◆

子どもの頃からぐっすり眠って、たっぷり遊び、空腹を感じられるようになれば、次第に食欲や生活リズムがもてるようになります。

#### ◆食事を味わって食べる◆

食事の楽しさは、美味しさを知ることから始まります。美味しさは味覚だけではなく、匂いや音、見た目、歯ごたえ、一緒に食事をする人などからも影響されます。

#### ◆一緒に食べたい人がいる◆

子どもの頃から皆で食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがよくわかるようになり、思いやりの心が育ちます。食卓を家族のコミュニケーションの場にしましょう。

