

6月給食だより

平成29年6月1日

今年も梅雨の季節がやってきました。この時期は、雨が続いたかと思えば、晴れの日には急に蒸し暑くなり、いつも元気な子どもたちも何かと活動が鈍くなったり、食欲が落ちたりして体調を崩しがちです。しっかりと手洗い・うがいを心がけていきましょう。給食は元気の源であるので、残さずにモリモリ食べてもらいたいと思っています。また、規則正しい食生活をして元気な体をつくっておくことも大切です。



これからが旬 オクラパワー

オクラのねばねばには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンやたんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。また、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなどが含まれています。断面が星型なのがユニークで、子どもたちに人気です。



リズムよく手をあらいましょう

手洗いは、いろいろな病気やばい菌から、わたしたちを守ります。そこで、正しい手洗いをしっかり覚えましょう。「あわあわブクブク」手指をしゅっしゅっというかけ声で毎日の楽しい習慣に、リズムよく手洗いすることで、自然に身につけていきます。誰かのまねをしたがる2～3歳児には、大人がわかりやすく、手本を見せながら、いっしょに洗います。上手にできると自信をもつ4～5歳児は、隣で見守ってたくさんほめてあげましょう。



日時	6月献立	おやつ
1日(木)	ごはん・みそ汁・鮭コーンマヨ焼き・じゃがいものそぼろ煮	おにぎり
2日(金)	ごはん・中華スープ・麻婆豆腐・三色ナムル	パインケーキ
3日(土)	五目焼きそば・野菜スープ・さつまいもサラダ	お菓子
5日(月)	ごはん・みそ汁・カレー肉じゃが・野菜のごまよごし	大学いも
6日(火)	ごはん・すまし汁・たらのみそ煮・炒り豆腐	フルーチェ
7日(水)	すき焼き丼・みそ汁・和風サラダ	豆乳蒸しパン
8日(木)	ごはん・パンプキンシチュー・ハムと野菜のごまサラダ	ゼリー
9日(金)	トマトソーススパゲティ・コンソメスープ・ダブルポテのころころサラダ	ホットドック
10日(土)	煮込みうどん・じゃがいもと厚揚げの含め煮	お菓子
12日(月)	ごはん・みそ汁・豚肉のしょうが焼き・切り干し大根の含め煮	じゃがもち
13日(火)	ごはん・みそ汁・魚の立田揚げ・野菜の中華和え	フルーツポンチ
14日(水)	ごはん・夏野菜の豚汁・鶏肉のさっぱり煮・カラフルひじき	ミニメロンパン
15日(木)	チキンカレーライス・野菜スープ・チップスサラダ	ゼリー
16日(金)	♪お誕生日お楽しみメニュー♪	いちごクッキー
17日(土)	カレーあんかけうどん・コーン入りサラダ	お菓子
19日(月)	ごはん・みそ汁・肉豆腐・和風サラダ・のりの佃煮	プチあんぱん
20日(火)	ごはん・みそ汁・煮魚・五目ビーフン	プリン
21日(水)	ごはん・みそ汁・豚肉の韓国風炒め・五目野菜のごま和え	アメリカンドック
22日(木)	ハヤシライス・コンソメスープ・大根サラダ	いなりずし
23日(金)	ごはん・みそ汁・煮込みハンバーグ・かぼちゃのグラタン風	蒸しパン
24日(土)	五目そうめん・野菜のきんぴら・チーズ	お菓子
26日(月)	わかめごはん・みそ汁・野菜コロッケ・ひじきの含め煮	フルーツヨーグルト
27日(火)	ごはん・みそ汁・さばのみそ煮・ほうれん草と人参のごま和え	マシュマロサンド
28日(水)	ごはん・中華スープ・麻婆春雨・涼拌三絲	おにぎり
29日(木)	ハッシュドポーク・野菜スープ・サラスパサラダ	キャラメルプリン
30日(金)	ごはん・みそ汁・夏野菜のそぼろ煮・ツナサラダ・納豆	フライドポテト

