

# 6月給食だより

## 6月4日は虫歯予防デー

### 虫歯はどうやってできる？

虫歯は、虫歯菌が糖類（主に砂糖）をエサにして、酸を生み出して歯を溶かしてできます。そして実は食べる時間や回数・食事の内容が大きく関係しているのです！！

### 歯の健康を守る食生活ワンポイント

- ① ご飯を主食に、食物繊維をたっぷり！和風の献立がおすすめです。
- ② 善玉菌(乳酸菌)の豊富な食品で、ビタミン・ミネラル・食物繊維の食材を取り入れましょう。(野菜・果物・海藻・みそ汁・漬物)
- ③ シュースなど、飲み物で糖分を取り過ぎに注意！お茶や水の方が水分補給として適しています。
- ④ 血液がドロドロになる（酸化する）ことにより虫歯になるといわれています。血液の流れをよくするために、脂質のとり過ぎに注意しましょう！ただし、魚の脂肪は酸化を防いでくれます。
- ⑤ 虫歯は身近にいる家族からうつります。コップやお箸などの食器の共有や、大人が噛み砕いたものを与えることは避けましょう。

### 食事はもちろんですが、歯みがきはもっと大事です！

むし菌を減らす＝歯みがきの習慣・歯を守る力＝よい唾液・食事の習慣＝規則正しい食生活 お口の健康が悪くなると、身体の健康にも支障をきたします。規則正しい食生活は、身体の健康にも直結しています。

## 世界の料理を食べてみよう②



6月は24日にフランス料理を取り入れます。

ロールパン・ミートローフ・ラタトゥイユ・にんじんのラベ  
ジュリエンスープ オレンジ おやつはケーキサレです。



## 給食室で行っている食中毒予防

- ①子ども達の口にそのまま入るものは、衛生手袋をして作業しています。
- ②揚げ物・煮物は、中心温度(75℃で1分間)を確認して調理しています。
- ③サラダ等は、一度熱湯で湯通しして、調理しています。
- ④他にも、衛生講習会等に積極的に参加し、食中毒の予防、防止に最大限努めています。



# 6月予定献立表(1~2歳児)



日付	午前のおやつ	献立名	材料名			おやつ	栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 水	牛乳 ウエハース	【お誕生会】 カレーピラフ、鶏の竜田揚げ、じゃこサラダ スパサダ、わかめスープ、もも缶	片栗粉、油、砂糖 ごま油、スパゲティ マヨネーズ	ハム、鶏肉 ひじき、わかめ しらす、ツナ缶	きゅうり、しょうが、キャベツ、にんじん 赤パプリカ、もやし、ピーマン、ねぎ コーン缶、はくさい、たまねぎ、もも缶	牛乳 国あじさいゼリー	497kcal
2 木	牛乳 ビスケット	ご飯、豆腐入り卵焼きの中華あんかけ トマト、こまつなとコーンソテー オクラスープ、りんご	米、砂糖、春雨 片栗粉、ごま油	たまご、絹ごし豆腐 豚ひき肉、ベーコン	にら、しょうが、もやし、にんじん オクラ、はくさい、こまつな、トマト コーン缶、りんご	牛乳 国ビザポテト	506kcal
3 金	牛乳 お子様せんべい	ご飯、かじきのみそ焼き、五目納豆 アスパラ和え、はくさいとごぼうの味噌汁 オレンジ	米、砂糖、じゃがいも	かじき、ひきわり納豆 ひじき、豚ひき肉 焼きのり	にんじん、ほうれんそう、はくさい ねぎ、ごぼう、たまねぎ、アスパラ 赤パプリカ、黄パプリカ、オレンジ	牛乳 国お好み焼き	497kcal
4 土	麦茶 ヨーグルト	焼きそば、もやしのナムル、さつまいも煮 はくさいスープ、バナナ	ゆきそば麺 さつまいも、ごま油	豚肉、ベーコン	にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ ほうれんそう、はくさい、バナナ	牛乳 国ひじきおにぎり	491kcal
6 月	牛乳 ウエハース	ご飯、さけの味噌煮、のりしおナムル にんじんグラッセ、たまねぎの味噌汁 オレンジ	米、油、砂糖 ごま油	さけ 焼きのり、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、もやし ごぼう、しめじ、はくさい にんじん、オレンジ	麦茶 国フルーツヨーグルト	505kcal
7 火	牛乳 ビスケット	<b>お弁当の日</b>			麦茶 マスケットゼリー	504kcal	
8 水	牛乳 ウエハース	ご飯、豚肉のもち米蒸し、スナッフエンドウ トマトのサラダ、オクラのスープ オレンジ	米、もち米 砂糖、マヨネーズ	豚ひき肉、わかめ たまご	トマト、にんじん、コーン缶 たまねぎ、キャベツ、オクラ、きゅうり スナッフエンドウ、オレンジ	牛乳 国きんぴらポテト餅	280kcal
9 木	牛乳 お子様せんべい	ご飯、焼きししゃも、かぼちゃの煮物 ブロッコリーの三色サラダ、豆腐の旨煮汁 バナナ	米、砂糖、油、ごま油	木綿豆腐、豚肉 ししゃも	はくさい、ブロッコリー、にんじん かぼちゃ、コーン缶、ねぎ、バナナ	牛乳 国カレートースト	503kcal
10 金	牛乳 ビスケット	ごはん、ほうれんそうオムレツ 五目豆、オクラ梅あえ、野菜のすまし汁 メロン	米、砂糖、油	たまご、大豆、鶏肉 焼き豆腐、さつまいも こんぶ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん さやいんげん、オクラ、赤パプリカ はくさい、ねぎ、梅干し、メロン	牛乳 国大学かぼちゃ	460kcal
11 土	麦茶 ヨーグルト	きのこうどん、コーンサラダ さつまいも煮、もも缶	うどん さつまいも	のり、ツナ油漬缶 鶏肉	ぶなしめじ、たまねぎ、きゅうり にんじん、コーン缶、キャベツ ほうれんそう、もも缶	麦茶 国ぶどうゼリー	517kcal
13 月	牛乳 ウエハース	ご飯、さばの焼きおろし煮 じゃがいものせん切り炒め、アスパラあえ こまつなと油揚げの味噌汁、バナナ	米、じゃがいも、砂糖 ごま、オリーブオイル	さば、ハム 油揚げ、みそ	ピーマン、にんじん、アスパラ、ねぎ だいこん、こまつな、黄パプリカ バナナ	牛乳 国ごまクリーム サンド	505kcal
14 火	牛乳 お子様せんべい	カレーライス、りんごサラダ、ブロッコリー エリンギスープ、メロン	米、じゃがいも 油、砂糖	豚肉、生クリーム ベーコン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、りんご、きゅうり、干しぶどう コーン缶、エリンギ、ほうれんそう メロン	牛乳 国にんじんもち	506kcal
15 水	牛乳 ビスケット	ご飯、さけの醤油焼き、ひじきの煮物 バクバクきゅうり漬け、だいこんの味噌汁 みかん缶	米、砂糖 しらす、油揚げ	さけ、大豆、ひじき みそ	にんじん、さやいんげん、だいこん ねぎ、きゅうり、みかん缶	牛乳 国おからマフィン	502kcal
16 木	牛乳 ウエハース	ご飯、ヒレカツ、アスパラとわかめのお浸し えだまめ、ミネストローネ、バナナ	米、薄力粉 パン粉、油	豚肉、ベーコン たまご、わかめ	しょうが、たまねぎ、コーン缶、アスパラ 赤パプリカ、にんじん、えだまめ、トマト バナナ	牛乳 国スイートポテト	460kcal
17 金	牛乳 お子様せんべい	ご飯、かじきの煮つけ、昆布豆 にんじんのナムル、はくさいの味噌汁 オレンジ	米、油、薄力粉 砂糖、ごま油	かじき、焼きのり 大豆、昆布、みそ	もやし、きゅうり、はくさい、にんじん だいこん、さやいんげん、ほうれんそう オレンジ	牛乳 国コーンマヨ トースト	496kcal
18 土	麦茶 ヨーグルト	とん汁うどん、さつまいもの甘煮 こまつなとコーンのごま和え、バナナ	うどん、ごま 砂糖、さつまいも ごま油	豚肉、みそ	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、コーン缶、バナナ	牛乳 国塩昆布おにぎり	513kcal
20 月	麦茶 ヨーグルト	ご飯、カレー豆腐、だいこんサラダ ブロッコリー、キャベツの味噌汁 もも缶	米、油、片栗粉、ごま ごま油	豚ひき肉 木綿豆腐、みそ	干しいたけ、だいこん、たまねぎ きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ ブロッコリー、もも缶	麦茶 マスケットゼリー	485kcal
21 火	牛乳 お子様せんべい	ご飯、さけの塩焼き、マカロニサラダ スナッフエンドウ、なすと油揚げの味噌汁 すいか	米、砂糖、マカロニ マヨネーズ	さけ、わかめ 油揚げ、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ コーン缶、スナッフエンドウ、なす すいか	牛乳 国ホットドッグ	485kcal
22 水	牛乳 ビスケット	ごはん、豚肉の香味焼き、かぼちゃの煮物 ほうれんそうの胡麻マヨネーズあえ 野菜とあげの煮物風汁、みかん缶	米、砂糖、米粉、油 ごま、マヨネーズ 片栗粉	豚肉、ちくわ、油揚げ	だいこん、ほうれんそう、にんじん ねぎ、にんにく、かぼちゃ、みかん缶	牛乳 国いもようかん	508kcal
23 木	牛乳 ウエハース	ご飯、白身魚のフライ、ほろさめサラダ ブロッコリー、豆乳スープ、もも缶	米、米粉、パン粉 油、砂糖、春雨	豆乳、たら 鶏もも肉	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん ねぎ、クリームコーン缶、ズッキーニ えのきたけ、ブロッコリー、もも缶	牛乳 国クッキー	521kcal
24 金	牛乳 お子様せんべい	ロールパン、ミートローフ ラタトゥイユ、にんじんのラベ ジュリエンスープ、オレンジ	ロールパン、油 砂糖、薄力粉	ハム、豚ひき肉 鶏肉	なす、たまねぎ、トマト、ピーマン マッシュルーム、だいこん、ズッキーニ レーズン、にんじん、オレンジ	牛乳 国ケーキサレ	485kcal
25 土	麦茶 ヨーグルト	スパゲティナポリタン キャベツのサラダ、ブロッコリー もやしのスープ、もも缶	スパゲティ、油 砂糖、ごま	ハム、たまご チーズ、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ マッシュルーム、きゅうり、ブロッコリー もやし、さやえんどう、もも缶	牛乳 国わかめおにぎり	524kcal
27 月	牛乳 お子様せんべい	ご飯、麻婆豆腐、きゅうりの中華和え ごぼう、野菜と卵スープ、バナナ	米、片栗粉、ごま油 砂糖、じゃがいも	ハム、たまご 豚ひき肉、木綿豆腐	干し椎茸、ねぎ、グリーンピース しょうが、キャベツ、にんじん、きくらげ きゅうり、もやし、バナナ	牛乳 国ジャムサンド	513kcal
28 火	牛乳 ビスケット	ご飯、あかうおの煮物、なす炒め ほうれんそうとえのき和え、厚揚げの味噌汁 オレンジ	米、油、砂糖	あかうお、鶏肉 厚揚げ、みそ	なす、たまねぎ、ピーマン、しょうが だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ えのき、オレンジ	牛乳 国ニラのチヂミ	504kcal
29 水	牛乳 お子様せんべい	ご飯、おからバーグ、オクラ和え 切り干し大根のカレー炒め ほうれんそうの味噌汁、りんご	米 片栗粉、麩	おから、鶏ひき肉 たまご、ベーコン みそ	たまねぎ、切干し大根、にんじん ピーマン、オクラ、ほうれんそう ねぎ、りんご	牛乳 国かぼちゃの ぐるぐるパイ	497kcal
30 木	牛乳 ウエハース	ご飯、鶏ささみの甘酢あんかけ きゅうりの昆布あえ、トマト じゃがいもの味噌汁、すいか	米、砂糖、じゃがいも 油、小麦粉、片栗粉 ごま油	鶏ささみ、みそ 塩こんぶ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 チンゲンサイ、ヤングコーン、トマト ごぼう、きぬさや、すいか	牛乳 国小倉蒸しパン	498kcal