



2023ねん6がつ きゅうしょくだより



| げつ | か | すい | もく | きん | ど |
|---|--|---|---|--|--|
| | | | 1 | 2 | 3 |
| <p>6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。 「ゆっくりよくかんで食べる」ことはおいしく食べるためにも、また将来の健康のためにも大切なこととなります。</p> <p>★かむとよいこと★</p> <ul style="list-style-type: none"> ・だえきが出るため、たべものの消化をたすける ・だえきに含まれるホルモンで、頭の働きがよくなる ・歯やあごの骨が育ち、言葉の発音がはっきりするようになる ・たべものの歯ごたえや味わい、素材そのもののおいしさを感じるよくかんで食べる習慣をつけましょう♪ | | | <p>みかんゼリー</p> <p>もやしのナムル ちゅうかはん</p> <p>もちむぎごはん</p> | <p>すいか</p> <p>ズッキーニの コールスローサラダ ドライカレー</p> <p>ナン</p> | <p>雨の季節がやってきました。ジメジメして蒸し暑い日が長く続くため、体調も崩しやすい時期です。そのため、規則正しい食生活をして、元気なからだを作っておくことが大切です。</p> |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <p>たんごのせつ</p> <p>かしわもち</p> <p>こんさいのスープ</p> <p>ゆでブロッコリー</p> <p>チキンライス</p> | <p>ししょくかい(ねんちょう)</p> <p>ぶどうのミニゼリー</p> <p>きりぼしだいこんと ツナのごまあえ</p> <p>ローストチキン きせつやさいのみそしる</p> <p>ごはん</p> | <p>ベビーパイン</p> <p>アスパラの しおこうじあえ</p> <p>いわしのみぞれに なめこととうふの みそしる</p> <p>ごはん</p> | <p>むらさきいものチップス</p> <p>おくらのツナあえ</p> <p>いりどり</p> <p>ゆかりごはん</p> | <p>アンデスメロン</p> <p>れんこん シャキシャキサラダ</p> <p>ぎゅうにくうどん</p> | <p>かしわもち(5日) 新芽がでるまで古い葉がおちることがない「かしわ」の木になぞらえ「子孫がたえずに、末永く続きますように」というお家繁栄と、お子さまのすこやかな成長の願いをこめた縁起のよいたべものです。</p> |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <p>さくらんぼ</p> <p>きゃべつのみそサラダ とりにくとえだまめのくずに</p> <p>わかめごはん</p> | <p>チーズ</p> <p>きゅうりのおかかあえ</p> <p>さばのしおやき のっぺいじる</p> <p>ごはん</p> | <p>きりこんぶの ふくめに</p> <p>たまごやき とりにくときゃべつ のみそしる</p> <p>ごはん</p> <p>ふりかけ</p> | <p>ひだプレミアムヨーグルト</p> <p>アスパラと ぶたにくのスープ ゆでブロッコリー</p> <p>にんじんピラフ</p> | <p>デラウエア</p> <p>マセダンサラダ いちごジャム ラトウイユ</p> <p>しょくパン</p> | <p>☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です ☆緑色の字のメニューはおやつです ☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります ご了承ください</p> |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <p>さくらんぼ</p> <p>わふうサラダ すきやきふうに</p> <p>ごはん</p> | <p>みかんかん</p> <p>アスパラの ごまドレサラダ</p> <p>さわらのさいきょうやき じゃがいものみそしる</p> <p>ごはん</p> | <p>アンデスメロン</p> <p>にくきゃべつ ごぼうのみそしる</p> <p>ごはん</p> | <p>りんごゼリー</p> <p>えのきと コーンのスープ ほうれんそうの おひたし トマトどんぶり</p> <p>もちむぎごはん</p> | <p>すいか</p> <p>あげはるまき</p> <p>ひやしちゅうか</p> | <p>～食材について～ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。</p> |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| <p>さくらんぼ</p> <p>きゅうりと トマトのサラダ とうふとぎゅうにくの たまごとじ</p> <p>ごはん</p> | <p>たんじょうかい</p> <p>おたのしみおやつ</p> <p>ぶたしゃぶサラダ ズッキーニのスープ</p> <p>シーフードピラフ</p> | <p>ピピピチーズ</p> <p>きゅうりとわかめの すのもの</p> <p>さばのしょうがに こんさいのみそしる</p> <p>ごはん</p> | <p>ひだプレミアムヨーグルト</p> <p>もやしのあまずあえ</p> <p>ぶたにくのスタミナどん</p> <p>もちむぎごはん</p> | <p>りんごのミニゼリー</p> <p>かぼちゃサラダ なつやさいとぶたにくの トマトにこみ</p> <p>レーズンパン</p> | <p>～6月が旬のもの～ アスパラガス、おくらズッキーニ、きゅうり、なす、トマト、いんげん、パプリカなど</p> |

備蓄、していますか

水、米、塩、みそ、梅干、缶詰、日持ちする野菜(玉ねぎやいも類)など最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

大雨の季節に入りましたので、ご家庭の備蓄を確認してみてください。

◆今月の平均栄養量◆

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA mg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維総量 g | 食塩相当量 g |
|-----|---------------|------------|---------|-------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|
| 目標量 | 560 | 19 | 18 | 250 | 2.5 | 150 | 0.24 | 0.4 | 20 | 4 | 1.9 |
| 摂取量 | 554 | 21 | 18 | 265 | 2.3 | 203 | 0.26 | 0.4 | 21 | 4 | 1.8 |

食中毒に注意！！手あらいはかかさずに！！

ジメジメとし、気温の高いこの時期は、食中毒が増える季節です。食品管理に注意して、お子さまにつらい思いをさせないため、手洗いの仕方など今一度確認しましょう。
トイレの後や食事の前には、石けんで手を洗う習慣をつけることが大切です。

