

# 6月の給食献立表

平成19年5月31日

城北アソカ保育園

## 今月の目標

よくかんで食べる。食後には歯をみがく  
身のまわりを清潔にする。

★お休みの連絡は給食の準備がありますので、9時半までをお願いします。★

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	金	かぼちゃのそぼろに おかかあえ・ごはん	あじさいヨーグルト	クラッカー
2	土	わふうスパゲッティ くだもの		おかし
4	月	かみかみきんぴら はるさめサラダ・ごはん	くずもち	バナナ
5	火	マーボーナス きわかめのつくだに・ごはん	チョコパン	えびせん
6	水	ぶたにくのしょうがやき やさいいため こふきいも・ごはん	ポパイホットケーキ	くろぼう
7	木	さかなのタルタルソースかけ ちゅうかサラダ・ごはん	フルーツかんでん	カステラ
8	金	こうやどうふのたまごとし ピーナッツマヨあえ・ごはん	にまめ	ヨーグルト
9	土	そうめん くだもの		おかし
11	月	キャベツのクリームに ざぜんまめ・ごはん	りんごのケーキ	サラダいちばん
12	火	さかなのピザやき すなます・ごはん	まっちゃんらたま	チーズ
13	水	にくじゃが かみかみサラダ・ごはん	カスタードクリームあえ	しろいふうせん
14	木	イタリアンオムレツ フレンチサラダ・ごはん	おにぎり	チーズ
15	金	しょうじんりょうり みそしる・ごはん	おたのしみ	メロン
16	土	やきそば くだもの		おかし
18	月	すいとんじる すみそあえ・ごはん	カルピスゼリー	りんご
19	火	ぶたにくのピーナッツあげ かかに いそあえ・ごはん	フレンチトースト	うめのかまき
20	水	さかなのふうみやき なすのみそいため・ごはん	おこのみやき	えだまめ
21	木	(誕)さんしょくどん スープ ゴママヨあえ くだもの	おたのしみ	ゼリー
22	金	カレーライス ゆかりあえ	フルーツヨーグルト	ハーベスト
23	土	にくうどん くだもの		おかし
25	月	パンプキンシチュー なたねあえ・ごはん	おからのケーキ	バナナ
26	火	タイピーエン ひじきごはん	もものムース	グリーンズナック
27	水	ハンバーグ グラッセ ナムル・ごはん	ポップコーン	フルーチェ
28	木	すきやきふうに のり・ごはん	シュガートースト	ウエハース
29	金	すりみのかきあげ しおっぺ・ごはん	じゃがまるくん	とんがりコーン
30	土	やきビーフン くだもの		おかし

## 食事前に、必ず手を洗いましょう

ジメジメとしたつゆがやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前にしています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見せてあげてください。つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。

## ドクターからのひと言

### しっかりかみましよう

食べ物をしっかりかんで、食べていますか？「かむこと」で、たくさんの良い効果が得られます。食物繊維が含まれるものをよくかむと、その食物繊維が「歯ブラシ」の役目を果たして、歯の汚れを取ってくれますし、かんで出た唾液が口の中をきれいに洗ってくれるのです。また、よくかむことで脳から「もう満腹だ」という指令が出て、肥満を抑える働きもあります。そのほか、「歯並びをよくする」「脳を活性化させる」なども言われています。

## 食事後には歯磨きの習慣を

園では食事の後に歯磨きをしています。ご家庭でも、食事の後の歯磨きを習慣づけるようにしてください。

## 調理室のドアは透明に

調理風景を子どもたちに見てもらえるように、調理室のドアを透明にしています。ただよってくる良い匂いに、子どもたちの食欲は増し、また食に対する関心も高まると考えています。