

給食だより

今月のテーマ 食事のバランス
 今月の目標 暑さに負けない体をつくる。



日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	木	ぶたにくのピーナッツやき うまに みそマヨあえ	じゃがまるくん	ゼリー
2	金	すりみのかきあげ かぼちゃのサラダ	むしパン	くろぼう
3	土	★保育参観★ カレー くだもの		おかし
5	月	かぼちゃのそぼろに ちゅうかサラダ	カスタードクリームあえ	ウエハース
6	火	さかなのにつけ かきたまじる	かきごおり・いりこ	梅の香巻
7	水	ビーフシチュー きゅうりもみ	こんべいとうのカップケーキ	りんご
8	木	さかなのホワイトソースかけ ごまあえ	あべかわ	リッツ
9	金	チャンプルー すのもの	フライドポテト	丸ぼうろ
10	土	やきそば くだもの		おかし
12	月	やきにくサラダ ざぜんまめ	コーンフレーク	バナナ
13	火	イタリアンオムレツ ナムル	あんにんどうふ	動物ビスケット
14	水	さかなのなんばんづけ いそあえ	フレンチトースト	ベジたべる
15	木	しょうじんりょうり みそしる	あんこかし	ヨーグルト
16	金	マーボーなす わふうサラダ	カルピスゼリー	コパン
17	土	パン くだもの		おかし
20	火	★誕生会★ おたのしみ	おたのしみ	かっぱえびせん
21	水	こうやどうふのたまごとし カミカミサラダ	おきなわふうくずもち	オレンジ
22	木	みそけんちんじる じゃこサラダ	フルーツヨーグルト	えだまめ
23	金	さかなのかばやきふう ポテトサラダ	とうもろこし	マリービスケット
24	土	ひやしちゅうか くだもの		おかし
26	月	なすのしぎやき なっとうあえ	ミルクボーロ	ぶどう
27	火	コロッケ やさいいため	すいか	ビスコ
28	水	さかなのピザやき ピーナッツマヨあえ	ホットケーキ	かりんとう
29	木	おやこじる あまずあえ	ふくふくまめ	とんがりコーン
30	金	さかなのカレーあんかけ しおっぺ	かきごおり・チーズ	じゃがりこ
31	土	パン くだもの		おかし

食中毒対策

【ふだんからの衛生】

- 調理中は腕時計・指輪などのアクセサリを外す。
- 調理前やトイレ後などは、手指の洗浄・消毒を十分に行なう。
- つめはいつも短く切っておく。
- 手指に化のうした傷がある人や、下痢・発熱など健康状態の良い人は調理を避ける。

【台所（調理場）での衛生】

- 調理場をいつもきれいに保っておき、整理整頓を心がける。
- 冷蔵庫内はいつも清潔に保ち、常に適正温度で管理する。
- 食品や食器は良く洗浄し、保管についても衛生面に気をつける。
- 材料は相互汚染ないように、種類ごとに分けて保管する。
- まないた・包丁の衛生管理（洗浄・消毒・乾燥）に注意する。また、「魚」「肉」「野菜」「調理済食品」ごとに、使用を使い分けると良い。
- フキンは清潔なものを使用する。用途別に使い分けるとなお良い。



おいしい夏野菜をたくさん食べよう!

【キュウリ】利尿作用/余分な熱をとる/余分な塩分をとる/のどを潤す
 ※ほてった体を冷やしてくれます!
 【ピーマン】血をさらさらにする
 【トマト】食欲増進/余分な熱をとる/のどを潤す
 ※水分がたくさん含まれています!
 【ナス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める
 【レタス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める/利尿作用
 【スイカ】体を冷やす/のどを潤す/利尿作用/むくみをとる/酒毒をとる
 【トウモロコシ】胃腸の調子を整える
 ※タンパク質がたくさん!

6月24日に以上児のみんなでじゃが芋掘りに行ってもらいました!!
 大きいものから、小さなものまで様々な形のじゃが芋が収穫できました。7月1日にはこのじゃが芋を使ってひまわりグループのみんなとクッキングを行う予定です。
 保育参観のカレーにも使いますので、保護者の皆さんも是非、たくさん食べて下さい!!