

6月 きゅうしよくだより

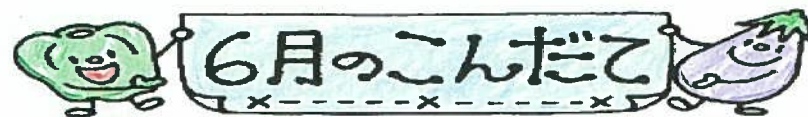
《 めかみね保育園 》



今月は、梅雨に入ります。蒸し暑い日が続くと、子ども達の食欲がおとろえがちになり、体調を崩しやすくなります。又、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。食品の取り扱いにも十分気をつけ手洗いもしっかりしましょう。



今月のテーマ 「食中毒の予防・噛むことの大切さ」



日	曜	献立名	離乳食	つぼみ・ゆり・もも 10時のおやつ	3時のおやつ	行事
1	月	豆乳みそ汁 切干大根のサラダ・くだもの	おかゆ 野菜スープ	牛乳 ビスケット	牛乳 おからチョコボール	
2	火	豆腐のかぼ焼き ゴマじゃこサラダ	おかゆ 鶏団子煮	牛乳 いりこ・レーズン	牛乳 じゃがパン	
3	水	魚のみそマヨ焼き ごぼうのしぐれ煮・ゼリー	おかゆ 魚の煮付け	牛乳 ひじきクッキー	牛乳 サターアングリー	
4	木	照り焼きハンバーグ イタリアンスープ	おかゆ つくねバーグ	牛乳 チーズ	牛乳 かぼちゃのケーキ	
5	金	魚のタルタルかけ のっぺい汁・くだもの	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 ぼんせん	牛乳 ジャムサンドイッチ	
6	土	パスタのラタトゥイユソース くだもの	麵のクタクタ煮 くだもの	牛乳 クッキー	牛乳 カステラ	
8	月	じゃこカレー トマトサラダ・くだもの	おかゆ 野菜スープ	牛乳 せんべい	牛乳 ねじりん棒	
9	火	高野豆腐の煮物 わかめの酢の物	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 ビスコ	牛乳 金時豆の甘煮	交通訓練
10	水	シューマイ チャプチェ・ゼリー	おかゆ つくねバーグ	牛乳 昆布	牛乳 オレンジ蒸しパン	
11	木	豚肉のピカタ マーボーなす	おかゆ なすのポタージュ	牛乳 枝豆	牛乳 レーズンおこし	
12	金	魚の揚げ出し シーチキンサラダ・くだもの	おかゆ 魚のおろし煮	牛乳 ウエハース	牛乳 フレンチトースト	
13	土	冷し肉うどん くだもの	煮込みうどん くだもの	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 ミニクリームパン	
15	月	さつま汁 きのこサラダ・くだもの	おかゆ さつま汁	牛乳 ビスケット	牛乳 クロックムッシュ	
16	火	魚の照り焼き ピーマン汁・くだもの	おかゆ 魚の照り煮	牛乳 クラッカー	牛乳 もちもちチーズパン	
17	水	タンドリーチキン おからサラダ	おかゆ 野菜スープ	牛乳 芋けんぴ	牛乳 きらず揚げ	
18	木	ぎせい豆腐 レバー金平・ゼリー	おかゆ 豆腐の煮物	牛乳 きゅうりスティック	牛乳 小豆マフィン	
19	金	豚肉の南蛮風 切干大根とニラの煮物	おかゆ 鶏団子煮	牛乳 せんべい	牛乳 フルーツ白玉	
20	土	焼きそば くだもの	煮込みうどん くだもの	牛乳 かぼちゃせんべい	牛乳 ドーナツ	
22	月	ハヤシライス ひじきとチーズのサラダ	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 チーズ	牛乳 きなこせんべい	
23	火	ささみチーズ巻き ポテトサラダ・くだもの	おかゆ じゃが煮	牛乳 昆布	牛乳 カスタードケーキ	誕生会
24	水	魚の塩焼き ラーメンサラダ	おかゆ 魚の煮付け	牛乳 野菜クッキー	牛乳 くるくるソーセージ	
25	木	ヘルシーミートローフ 切干大根のツナマヨ	おかゆ つくねバーグ	牛乳 バナナ	牛乳 ベーコンチーズパン	
26	金	魚の香味漬け なすのポタージュ・ゼリー	おかゆ なすのポタージュ	牛乳 ぼんせん	牛乳 フルーツヨーグルト	
27	土	冷し中華 くだもの	にゅうめん くだもの	牛乳 ポーロ	牛乳 塩パン	
29	月	すき焼き風煮 わかめのサラダ・くだもの	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 あられ	牛乳 ココアバナナ蒸しパン	避難訓練
30	火	魚のトマトソースかけ なめこ汁	おかゆ 魚のあんかけ	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 せんべい	

きちんと守って安全に 食中毒予防の3原則

1 細菌をつけない



2 細菌を増やさない



3 細菌をやっつける



よくかむための言葉かけ

「モグモグ・カミカミ」と言ってもどうするのかわからない子には、「ここでカミカミするよ」と奥歯を触らせたり、「噛んだらどんな音がするかな? どんな味がしてきた?」など、しっかり噛むことで感じる感覚を言葉にできるように働きかけます。噛み応えのある食べ物などを食べ楽しみながら、噛む力をつけましょう。

ひみこの食育標語

ひみこのはがいーぜ
『よく噛む』8大効用

- 肥満予防
- 味覚の発達
- 言葉の発達
- 脳の発達
- 歯の病気予防
- ガン予防
- 胃腸快調
- 全力投球