

# 6月の献立



泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	土	クラッカー 牛乳	中華丼 中華スープ パナナ	せんべい ジュース
2	日			
3	月	せんべい	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め オレンジ	カステラ 牛乳
4	火	ゼリー	コーンパン タンドリーチキン じゃがいもチーズ煮 パナナ 牛乳	きのこごはん お茶
5	水	ジュース	ごはん さわらのみそ焼き キャベツの炒り煮 グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳
6	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ コーンサラダ メロン	こんぶおにぎり お茶
7	金	せんべい	ごはん 炒り豆腐 すまし汁 オレンジ	ごま団子 お茶
8	土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 肉じゃが パナナ	せんべい ジュース
9	日			
10	月	せんべい	ごはん 豚汁 切り干し大根煮カレー風味 オレンジ	ゼリー クラッカー
11	火	ゼリー	ロールパン 鶏の照り焼き ツナサラダ パナナ 牛乳	マドレーヌ お茶
12	水	ジュース	ごはん さばの塩焼き 五目煮 グレープフルーツ	おかかおにぎり お茶
13	木	ヨーグルト	うどん 千草焼 だいこん金平 メロン	ピザトースト 牛乳
14	金	せんべい	ごはん 大豆のドライカレー ブロッコリーサラダ オレンジ	フルーツポンチ せんべい
15	土	クラッカー 牛乳	中華丼 中華スープ パナナ	せんべい ジュース
16	日			
17	月	せんべい	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め オレンジ	人参ケーキ 牛乳
18	火	ゼリー	コーンパン タンドリーチキン じゃがいもチーズ煮 パナナ 牛乳	エビチャーハン お茶
19	水	ジュース	ごはん さわらのみそ焼き キャベツの炒り煮 グレープフルーツ	クロワッサン 牛乳
20	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ コーンサラダ メロン	スイートポテト 牛乳
21	金	せんべい	ごはん 炒り豆腐 すまし汁 オレンジ	五平もち お茶
22	土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 肉じゃが パナナ	せんべい ジュース
23	日			
24	月	せんべい	ごはん 豚汁 切り干し大根煮カレー風味 オレンジ	焼き芋 お茶
25	火	ゼリー	ロールパン 鶏の照り焼き ツナサラダ パナナ 牛乳	枝豆おにぎり お茶
26	水	ジュース	豚丼 味噌汁 グレープフルーツ	パウムクーヘン 牛乳
27	木	ヨーグルト	うどん 千草焼 だいこん金平 メロン	ごまトースト 牛乳
28	金	せんべい	ごはん 大豆のドライカレー ブロッコリーサラダ オレンジ	ごぼうチップス お茶
29	土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 ホイコーロー パナナ	せんべい ジュース
30	日			

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳以上児	607	21.1	18.3	1.9
3歳未満児	535	18.1	15.5	1.6

～食育活動～  
 6月 4日(火) つる組 チンゲン菜のソテー作り  
 6月 17日(月) つる組 味噌汁作り

## 食中毒の予防法

- 細菌をつけない  
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ  
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌  
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

## 咀嚼の大切さ

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。