



6月の給食だより

★ 今月の予定 ★

- 6/4 お弁当の日
- 6/12 保育体験
- 6/20 誕生日会
- 6/25 みそ汁クッキング
- 6/26 保育体験・まき作り



＼歯を大切にしよう！

6月は“虫歯予防月間です” 甘いものは虫歯になりやすいとよくいわれますが、実は食べ物だけではなく咀嚼が少ないのも虫歯の原因です。柔らかいものばかり食べていると、咀嚼回数が減り唾液の分泌量を低下させてしまいます。そうすると、口の中が乾き菌が増殖しやすくなるからです。

保育園にはよく噛んで食べる食材が苦手な子どもが多いですが、子どもたちの好きな味や調理方法を工夫して給食を提供しています。

今月は◎印がついているものがかみかみメニューです。よく噛んで食べようねと声をかけながら給食を食べたいと思います。



よく噛んで食べられるメニュー！！
＼カリシウムトーストのレシピ！

材料(1枚分)

- 食パン 1枚
- バター 10g
- ピザチーズ 20g
- しらす 10g
- 青のり 1g
- ごま 1g

作り方

- 食パンにバターをとかして塗る
- ピザチーズ、しらす、青のり、いりごまを順番にのせてトースターで焼く。

* 歯の形成に必要なカルシウムも摂れますし、よく噛んで食べられる、くもぎ保育園の子どもたちに大人気メニューです！！



献立表

令和6年6月1日

くもぎ保育園

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
ひるいぜん	 <p style="text-align: center;">給食室からのお願い 先月後半から夏のような暑さになってきましたね。気温が高くなってくるとお茶が腐りやすくなったり、水筒にカビが生えたりします。もったいないと思うようでも毎日、水筒に残ったお茶は捨てて、きれいに洗い、朝お茶を入れてあげてください。</p>					1 たきこみごはん みそしる くだもの
おやつ						ぎゅうにゅう おかし
ひるいぜん	3 やきそば ちゅうかさらだ たまごすーぷ	4 ★ おべんとうのひ 	5 ごはん うめてりやき だいがくかぼちゃ ほしだいこんに	6 わかめごはん にくだんごすーぷ ◎あおなとひじきのさらだ	7 ごはん ぎゅうにくとはるさめいため うめみそあえ	8 えだまめごはん はるさめすーぷ くだもの
おやつ	おちゃ なつとうまき	ぎゅうにゅう おかし	りんごじゅーす おかし	ぎゅうにゅう たまねぎまふいん	おちゃ きなこだんご	ぎゅうにゅう おかし
ひるいぜん	10 ごはん こうやどうふに じゃーまんぽてと たまねぎのみそしる	11 うめとしらすごはん ◎ほしだいこんさらだ ◎かりかりだいず じゃがいものこんぶに	12 ★ ごはん あじのあんぐれーす ◎とうふのさらだ かぼちゃのみそしる	13 ごはん にくじゃが ◎あおなのこんぶあえ	14 みーとすぱげてい ◎ごぼうさらだ かぼちゃのもの	15 かれーらいす くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう あんはるまき	おちゃ きなこむしばん	ぎゅうにゅう じゃがもち	おちゃ とうにゅうもち	おちゃ ◎たかなおにぎり	おちゃ おかし
ひるいぜん	17 なつとうごはん ◎おかかごぼう きゅうりのすのもの	18 ★ ◎おにぎらず じゃがいものかれーに きゅうりのなむる ばなな	19 ごはん さけのしおこうじやき はるさめさらだ あおなのみそしる	20 ★ ほつとどつく みねすとろーね かぼちゃさらだ おれんじゼリー	21 ごはん しゅーまい はるさめすーぷ ちよれぎさらだ	22 びびんば わかめすーぷ くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう ばななまふいん	おちゃ みたらしだんご	ぎゅうにゅう ◎かるしうむとーすと	おちゃ こんぶのおにぎり	ぎゅうにゅう にんじんけーき	ぎゅうにゅう おかし
ひるいぜん	24 わかめおにぎり とりにくのまりね ◎かみかみごぼう	25 ★ げんmyおにぎり みそしる おれんじ	26 ★ まきもち ごまみそに うめきゅうり	27 かれーらいす こーるすろー よーぐると	28 ごはん まーぼーどうふ ◎きゃべつのなむる あおのりぽてと	29 わかめごはん やさいすーぷ くだもの
おやつ	おちゃ ◎ごまちーすくらっかー	おちゃ おかし	おちゃ おかし ちーす	おちゃ ほつとけーき	ぎゅうにゅう あんぱん	ぎゅうにゅう おかし