

# しょくじだより



五和保育園  
令和2年6月号



こんにちは、きゅうしょくです。

保護者の皆様には、ご迷惑をおかけしていましたが、自粛解除により、通常の給食提供が出来るようになり、給食員一同安堵しています。

これから、梅雨に入り蒸し暑い日が増えてきます。この季節は、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気を付けて、元気に過ごしましょう。



よく噛む習慣をつけましょう



よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



おかし屋さん  
5月25日～29日  
好きなお菓子を選びました



## 家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンには整理整頓・清潔に!

## 料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。



三園合同で作製した給食さんおすすめレシピを各ご家庭に配布しました。是非活用して下さい。







# こんだてひょう



6月分

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	月	せんべい	年齢のお知らせで実施日を確認してください。 ・さくらフルーチェ ・年少ラップおにぎり ・年中野菜の皮むき ・年長ピザ	きつねうどん ツナとがら野菜のマリネサラダ ちくわの磯辺炒め パナナ	コーンカップケーキ りんごジュース
02	火	ハイハイ		<b>アンパンマンランチ</b>	アンパンマンぼん ジョア
03	水	ミレーフライ		五目ごはん 焼き魚(さば麹漬) ひじきのごま和え たまねぎのみそ汁 パナナ	自家製みかんヨーグルト せんべい
04	木	せんべい		米飯 コーンコロック ごぼうのサラダ 大根のみそ汁 ミニゼリー	ツナマヨトースト 牛乳
05	金	ミレーフライ		米飯 鶏肉のレモン焼き きゃべつのおかか和え えのきとチンゲン菜のすまし汁 オレンジ	ひとくちスコーン 牛乳
06	土	ミレーフライ		<b>土曜給食</b>	菓子
08	月	せんべい		米飯 ハンバーグ お豆サラダ 切干大根のみそ汁 オレンジ	フルーツ白玉
09	火	ハイハイ		米飯 さけのポテト焼き いんげんのおかかあえ 豚汁 ミニゼリー	黒糖蒸しパン ヤクルト
10	水	ハイハイ		米飯 チキンカツ ひじきとツナのサラダ オニオンスープ オレンジ	麩のラスク 牛乳
11	木	せんべい		ケロケロサンド 切り干し大根のサラダ コーンスープ プリン	自家製りんごヨーグルト ビスコ
12	金	ミレーフライ		スパゲティミートソース フライドポテトのカレー和え ウインナー炒め パナナ	しっとりセサミクッキー アシドミルク
13	土	せんべい		<b>土曜給食</b>	菓子
15	月	せんべい	米飯 魚フライりんごソース コロコロサラダ 豆腐みそ汁 オレンジ	あじさいゼリー	
16	火	ハイハイ	米飯 和風ミートローフ ちくわのマリネ たまねぎのみそ汁 チーズ	抹茶ごまクッキー 牛乳	
17	水	ミレーフライ	<b>おにぎりの日</b>	<b>お楽しみおやつ</b>	
18	木	せんべい	米飯 揚げだし豆腐のごまみそがけ かみかみ和え そうめん汁 パナナ	あんマッシュマロトースト 牛乳	
19	金	ハイハイ	米飯 鮭チーズ 五目煮豆 もやしのみそ汁 オレンジ	ココアマドレーヌ 牛乳	
20	土	せんべい	<b>土曜給食</b>	菓子	
22	月	ハイハイ	大豆のカレーライス スマイルポテト 春雨の中華サラダ パナナ	フルーチェ せんべい お菓子屋 すみれ たんぽぽ	
23	火	せんべい	がら洋風寿司 野菜のごまみそ和え 五目汁 枝豆 甘夏みかん缶	ココアちんすこう 牛乳 お菓子屋 さくら	
24	水	ミレーフライ	白いロールパン マカシチュールー 大根とカニカマのサラダ ミニトマト パナナ	きなこもち お菓子屋 年少	
25	木	ハイハイ	米飯 ポテト春巻き 切り干し大根の華風サラダ コンソメスープ チーズ	ふわふわパナナパン 牛乳 お菓子屋 年中	
26	金	せんべい	<b>お楽しみ弁当</b> さくら以上空の弁当箱持参	プリン せんべい お菓子屋 年長	
27	土	ミレーフライ	<b>土曜給食</b>	菓子	
29	月	ハイハイ	米飯 ハニースパイシーチキン 野菜のおかか煮 キャベツのみそ汁 メロン	マッシュマロサンド 牛乳	
30	火	せんべい	梅じそごはん スパニッシュオムレツ きゅうりのひたひた けんちん汁 チーズ	自家製フルーツヨーグルト せんべい	

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	614	19.4	19.2	189	2.3	184	0.34	0.32	25	4.1	2.5
目標量	575	23	17.3	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	107	84	111	73	96	90	110	89	139	89	132
3才未満児	529	15.3	15.2	150	2	152	0.27	0.24	21	3.4	2.2
目標量	464	18.5	13.9	214	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	114	83	109	70	87	81	108	86	117	92	138

\*新型コロナウイルス感染症や、都合により、献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。



たべものなぞなぞ

- 1.おにがついている、ごはんのボールってな～に？
- 2.めだまになったり、ゆでられたりするたまごってな～に？
- 3.まんなかたねのある、すっぱいほしってな～に？

こたえ 1.おにぎり 2.たまご 3.うめぼし