



季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。

- ① しっかりと加熱 ② できたらすぐに食べる ③ 冷蔵庫で保存するなど、
食品管理に気をつけてください。

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。

よくかむことは
よく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

だ液の働き



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>



かしわもち・タルト屋さん 誕生会

いろいろなイベント
楽しみました！



こいのぼりケーキでお祝いました



三つの栄養素の掲示
今日の献立のところに
掲示してありますので
お迎えの際に、お子様
と一緒にご覧下さい





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	木	ハイハイ		米飯 和風ミートローフ ちくわのマリネ 五色スープ オレンジ	フルーチェ ホットケーキ屋 01歳
02	金	ハイハイ		大豆のカレーライス かぼちゃのチーズ焼き きゅうりの即席漬け ミニゼリー	チョコババロア
03	土	ビスコ		土曜保育給食	菓子
05	月	ミレーフライ		ひんのべ(郷土料理 長野県) ナゲット ブロッコリーのおかか和え オレンジ	ごへいもち 野菜ジュース
06	火	ハイハイ		ケロケロサンド バリバリ切り干し大根のサラダ カラフルスープ チーズ	あじさいゼリー
07	水	せんべい		梅ご飯 ウインナー包み揚げ 筑前煮 わかめのみそ汁 もも缶	ホットケーキ屋2歳 菓子 野菜ジュースアップル
08	木	ミレーフライ	年中クッキング カステラケーキ	米飯 鮭の塩焼き 卵の花炒り煮 キャベツのみそ汁 バナナ	自家製ももヨーグルト
09	金	ビスコ		米飯 ジューシーしめじメンチカツ 大根とカニカマのサラダ 野菜カレースープ オレンジ	シュガーラスク 幼児牛乳
10	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
12	月	ハイハイ+C		米飯 チキン南蛮 ピーマンのツナあえ 春雨スープ メロン	ホットケーキ屋3歳 菓子 野菜ジュースアップル
13	火	せんべい	年長クッキング 手巻き寿司	五目寿司 松風焼き わかめのすまし汁 枝豆 バナナ	菓子つめ放題
14	水	ミレーフライ		おにぎりの日	クレープ オレンジジュース
15	木	ビスコ	さくらクッキング フルーチェ	米飯 鶏肉のごま焼き 彩りきゅうりの酢の物 たまねぎのみそ汁 枝豆 オレンジ	にんじん蒸しパン ヤクルト カロリーハーフ
16	金	せんべい		ツナチャーハン ポテトフライ 華風サラダ錦糸卵入り 大根スープ チーズ	手作りフルーツゼリー
17	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
19	月	ハイハイ		米飯 しらすのかき揚げ 栄養きんぴら 麩のみそ汁 オレンジ	プリンケーキ 幼児牛乳
20	火	せんべい		米飯 ひき肉とひじきのカップ蒸し ごぼうときゅうりのサラダ 油揚げのみそ汁 甘夏みかん缶	ホットケーキ屋4歳 菓子 オレンジジュース
21	水	ミレーフライ		米飯 魚のコーンフレーク焼き オリーブオイルサラダ ミネストローネ風スープ チーズ	ココアちんすこう アジミルク
22	木	ビスコ		米飯 さつまいもカレー春巻き ちくわときゃべつの塩こんぶ和え 田舎汁 プリン	即席ミニメロンパン 幼児牛乳
23	金	ミレーフライ		お楽しみ弁当 さくら以上、空の弁当箱持参	6月お誕生ケーキ材料 菓子 ジョア
24	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
26	月	クラッカー		山吹ソーススパゲティ 凍り豆腐のから揚げ にんじんのじゃこごまあえ メロン	抹茶わらびもち 幼児牛乳
27	火	せんべい	年少クッキング ラップおにぎり	米飯 魚のピザ風焼き 卵の花サラダ きのこ汁 バナナ	マーム風抹茶クッキー カルピス
28	水	ミレーフライ		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	ホットケーキ屋5歳 菓子 野菜ジュースアップル
29	木	せんべい		ピピンパ丼 枝豆サラダ 五目みそ汁 パイン缶	やわらかプリン
30	金	クラッカー		米飯 スナックポーク マッシュポテトウインナーのせ ごぼうのサラダ すいか	パルメザンクッキー 幼児牛乳

	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	584	18.3	19.6	150	2.3	161	0.32	0.23	26	5	2.2
目標量	574	23	17.2	259	2.4	203	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	102	80	114	58	96	79	103	64	144	109	116
3才未満児	524	15.1	16.9	155	2.1	135	0.27	0.2	22	4.2	1.9
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	113	82	122	73	91	72	108	71	122	114	119

の日は幼児はフォークを持参してください *感染症や園の都合により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

6月きゅうしょくイベント

14日(水) おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください。

23日(金) お楽しみ弁当

保育園で作ったご飯やおかずを自分で詰めます。
さくら以上、空の弁当箱を持参してください。

★ホットケーキ屋さん

🌸 1日(木) 0.1歳 🌸 7日(水) 2歳
🌸 12日(月) 3歳 🌸 20日(火) 4歳
🌸 28日(水) 5歳

★13日(火)菓子つめ放題

★今月の郷土料理 長野県 5日(月) ひんのべ ごへいもち