



# しょくじだより 6月号

五和保育園  
令和7年6月

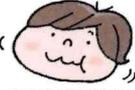


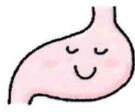
## 食事前に、必ず手を洗いましょう

ジメジメとしたつゆがやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食前にしています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているか、教えてください。つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



## よくかむことの効果



<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p> 



## 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。



## 給食室の様子



朝の下処理室  
野菜のカット・果物・洗浄

調理室  
野菜の刻み・肉・魚・下準備



野菜の蒸し・冷却  
主菜・副菜・汁・デザート調理





# こんたてひょう



6月

の印の日はめんの日です、幼児はフォークを持参してください

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
02	月	ハイハイ	年少クッキング フルーチェづくり	米飯 鶏の照り焼き ちりめん干切り野菜のサワー じゃがいものみそ汁 オレンジ	にんじん蒸しパン ヤクルト カロリーハーフ
03	火	せんべい	年中クッキング みそ汁づくり	米飯 ひき肉とひじきのカップ蒸し 鉄ゼリー ごぼうときゅうりのサラダ 揚げのみそ汁	自家製りんごヨーグルト
04	水	ミレーフライ		米飯 魚のみそ漬焼き コールスローサラダ もやしとわかめスープ 甘夏みかん缶	<b>菓子すくい</b>
05	木	ハイハイ		梅ご飯 ウィンナー包み揚げ 干草和え わかめのみそ汁 もも缶	ロッククッキー 幼児牛乳
06	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 チーズ	マカロニきな粉かりんとう ぶどうジュース
09	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 にんじんのじゃこまあえ メロン	マーム風味茶クッキー 幼児牛乳
10	火	ビスコ	たんぼほクッキング きゃべつに触ってみよう	米飯 鮭の塩焼き 卵の花炒り煮 キャベツのみそ汁 オレンジ	カステラ 野菜ジュースアップル
11	水	ハイハイ		ケロケロサンド パリパ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
12	木	ミレーフライ		五目寿司 松風焼き わかめのすまし汁 枝豆 パナナ	自家製みかんヨーグルト
13	金	せんべい		米飯 さといもと豚肉の炒め煮 たくあんのおかか和え もやしのみそ汁 スティックゼリー	ココアちんすこう アシドミルク
16	月	ミレーフライ		米飯 クリスピーチキン きゃべつのごま和え 切干大根のみそ汁 コアコアプラス	手作りフルーツゼリー
17	火	ビスコ		鮭の混ぜご飯 てづくりシウマイ 枝豆サラダ 中華野菜スープ パイン缶	自家製ももヨーグルト
18	水	ミレーフライ		<b>おにぎりの日</b>	<b>チュロス屋さん</b>
19	木	せんべい		米飯 魚のピザ風焼き 卵の花サラダ 貝だくさん豚汁 パナナ	ブラウニス 幼児牛乳
20	金	ミレーフライ	さくらクッキング オクラを触ってみよう 年長クッキング キラキラゼリー	米飯 ポテト春巻き ちくわときゃべつのはちまみとえ おくらスープ チーズ	塩レモンクッキー ヤクルト カロリーハーフ
23	月	せんべい	すみれクッキング じゃがいもを触ってみよう	米飯 黒はんぺんのフライ 肉じゃがカレー味 おかかきゅうり オレンジ	フルーチェ
24	火	せんべい		米飯 カットマトハンバーグ 華風サラダ錦糸卵入り 大根スープ ミニゼリー	やわらかプリン
25	水	ハイハイ		<b>お楽しみ弁当</b> さくらから空の弁当箱持参	6月お誕生ケーキ 菓子 ぶどうジュース
26	木	せんべい		米飯 さば麹漬け ひじきと大豆の炒り煮 五目うどん汁 甘夏みかん缶	カラフルゼリーヨーグルト
27	金	クラッカー		米飯 スナックポーク マッシュポテト ごぼうのサラダ すいか	栄養お好み焼き スポロン
30	月	せんべい		米飯 鶏肉のごま焼き きゅうりのひたひた たまねぎのみそ汁 枝豆 オレンジ	ピスケット 野菜ジュース

\*土曜保育利用の場合、昼食があります

\*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。

	I補給 - kcal	たんぱく 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	577	21	18.5	182	2.6	142	0.34	0.27	23	4.6	2.3
目標量	574	23	17.2	259	2.5	213	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	101	91	108	70	104	67	110	75	105	128	144
3才未満児	501	16.6	15.3	174	2.2	117	0.28	0.22	20	4	2
目標量	462	18.5	13.9	212	2.3	187	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	108	90	110	82	96	63	112	81	100	125	133

## 6月きゅうしょくイベント

### 18日(水)おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください。  
お子さんの食べられる量、食べやすい形の工夫また、暑い季節になりますので、腐らない工夫をお願いします。



### 25日(水) 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。



### 4日(水) お菓子すくい

自分で小さいおたまを使って  
お菓子をすくいます!



### 18日(水) チュロス屋さん

給食室にチュロス屋さんオープン!!



### 25日(水) 6月お誕生ケーキ

お誕生日月に行います! 年1回のお楽しみです。



### 給食さんと一緒にクッキング

2日(月) 年少 フルーチェづくり

\*今年度、調理員も一緒にクッキング参加します!!