

6月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	水	牛乳 クラッカー	白飯・豆腐とツナのハンバーグ・ポテトサラダ トマト・野菜スープ	お茶 フルーチェ ☆
2	木	牛乳 おかき	ひじきご飯・鶏肉のさっぱり煮・豆腐のチャンプルー・果物	牛乳 きなこおにぎり ☆
3	金	牛乳 ビスケット	白飯・魚の磯辺揚げ・切り干し大根のごまあえ・すまし汁 ミニゼリー	牛乳 昆布 おかき
4	土	牛乳 クッキー	肉みそうどん・果物	牛乳 クラッカー
5	日			
6	月	牛乳 クラッカー	白飯・肉じゃが・春雨の酢の物・果物	牛乳 米粉のもちもちケーキ ☆
7	火	牛乳 ジャムサンド	白飯・魚の塩焼き・新ごぼうとアスパラのきんぴら・もずくスープ	牛乳 焼きそば ☆
8	水	牛乳 せんべい	白飯・チンジャオロースー・粉ふき芋・中華スープ・果物	牛乳 野菜クラッカー ☆
9	木	牛乳 ビスケット	アンパンマンライス・えびフライ・新じゃがのスープ ミニゼリー	牛乳 クレープ
10	金	牛乳 クッキー	白飯・鶏肉の中華風照り煮・ひじきとちりめんの和え物・煮豆 果物	牛乳 小倉パン ☆
11	土	牛乳 クラッカー	ねぎ塩豚丼・果物	牛乳 ビスケット
12	日			
13	月	牛乳 ビスケット	カレーライス・ヨーグルトサラダ・ゆで卵	牛乳 もちもちチーズパン ☆
14	火	牛乳 カステラ	白飯・魚の南蛮漬け・ナムル・わかめスープ・果物	牛乳 チヂミ ☆
15	水	牛乳 せんべい	白飯・ふわふわ煮・おじゃごとじゃこのおかかかえ 手作りふりかけ・果物	牛乳 りんごゼリー ☆
16	木	牛乳 クッキー	梅ちりご飯・豚肉のマーマレード炒め・焼きビーフン グリーンポテト・冬瓜のすまし汁	牛乳 チーズ せんべい
17	金	牛乳 クラッカー	白飯・筑前煮・じゃこと千切りの野菜のサワー和え・納豆・果物	牛乳 揚げたこ ☆
18	土	牛乳 おかき	スパゲティミートソース・果物	牛乳 ビスケット
19	日			
20	月	牛乳 せんべい	白飯・肉団子の中華煮込み・カラフルピーマン・果物	牛乳 マヨネーズパン ☆
21	火	牛乳 果物	白飯・魚のちゃんちゃん焼き・コーン入り卵スープ・ミニゼリー	お茶 バインヨーグルト ☆
22	水	牛乳 クッキー	わかめご飯・香味煮・焼きししゃも・キャベツこぶ和え・果物	牛乳 アイスボックスクッキー☆
23	木	牛乳 ビスケット	白飯・松風焼き・ひじきの炒り煮・五目汁	牛乳 小魚 せんべい
24	金	牛乳 クラッカー	白飯・洋風すいとん・オーロラサラダ・果物	牛乳 きなこドーナツ ☆
25	土	牛乳 おかき	焼きうどん・きゅうりのごまあえ・果物	牛乳 クッキー
26	日			
27	月	牛乳 クッキー	白飯・豆腐の中華煮・カレーじゃがいもソテー・果物	牛乳 抹茶マフィン ☆
28	火	牛乳 せんべい	白飯・揚げ豚三色和え・豆乳汁・ミニゼリー	牛乳 ビスケット
29	水	牛乳 ジャムサンド	ゆかりご飯・鮭のピカタ・切り干し大根のサラダ・味噌汁	牛乳 フルーツミックス ☆
30	木	牛乳 ビスケット	白飯・親子煮・ししゃもの味噌干し・なすの煮びたし・果物	牛乳 豆腐入り甘辛団子 ☆

☆印は手作りおやつです。

朝ごはんを食べよう

忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことです。朝ごはんは「食育」の第一歩です。乳幼児期は一度にたくさんの食事をとることができないので、子どもにとっては1回1回の食事がとても大切です。

●朝ごはんでは体内時計を整える

体内の時計は、朝の光の刺激で脳の中核時計を前進させ、朝ごはんでは、臓器の末梢時計を前進させています。朝ごはんを食べないと、臓器の末梢時計は動き出すことができず、目覚め感がなく、活動性が低く、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、目覚めのスイッチ。身体を目覚めさせ、健康的な「朝型」を形成します。



●生活リズムを整えて活力アップ

朝ごはんが起点となり、正しい生活リズムをつくることで、子どもたちは健康で、活力ある生活を送ることができます。朝ごはんからスタートする「朝型」の生活習慣は、肥満になりにくく、学校の成績、運動能力に優れ、うつや精神障害などのリスクが低いことが分かっています。

＜一日の生活リズムは朝ごはんから＞



●朝ごはんづくりのコツ

○パターン化すると楽！

忙しい毎日の中では、朝ごはんが負担にならないように、パターン化しておくのがおすすめ。いつもの食事だと準備しやすく、子どもも安定して食べてくれます。

○夕食時に朝ごはんの準備をしておくで楽！

翌日に使うことができる野菜を夕食の調理時に切ったり、煮たりしておくことで、朝食作りの時短につなげましょう。まとめて作って冷凍しておくものおすすめです。

○惣菜を作って冷凍して使いまわすと楽！

「ひじきの煮物」や「青菜のふりかけ」などを作って冷凍しておきましょう。ごはんに合わせてチャーハンにしたり、卵と合わせてオムレツに。ひと手間加えると主食・主菜に変身します。

(参考: アドムわんぱくだより)

食中毒に注意!!

食中毒は6月～9月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい温度と湿度が揃っている為です。

お弁当のおかずは十分加熱したものを入れ、ゆで野菜は当日の朝にゆで、熱いものと冷たいものは一緒に入れないようにしましょう。また弁当箱も熱湯消毒しましょう。

家庭では、新鮮なものを購入、冷蔵庫には詰めすぎない、まな板などは熱湯消毒、食べ物は十分加熱、食べる前には必ず手洗い、すみやかに食べるなど心がけましょう。

