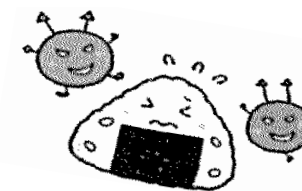


6月給食献立表

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	木	牛乳 せんべい	白飯・親子煮・ごま塩サラダ・焼きししゃも・果物	牛乳 ドーナツ ☆
2	金	牛乳 ジャムサンド	ドライカレー・ヨーグルトサラダ・ゆで卵・ミニゼリー	牛乳 米粉のモチモチケーキ ☆
3	土	牛乳 おかき	肉うどん・果物	牛乳 クッキー
4	日			
5	月	牛乳 クラッカー	白飯・夏野菜のそぼろ煮・フレンチサラダ・納豆・果物	牛乳 エッグタルト ☆
6	火	牛乳 クッキー	白飯・魚のカレーじょうゆ焼き・ごぼうのごまマヨネーズ和えもずくスープ・果物	牛乳 ソーセージパイ ☆
7	水	牛乳 せんべい	ビビンバ・わかめスープ・果物	牛乳 りんごゼリー ☆
8	木	牛乳 カステラ	白飯・大豆の五目煮・キャベツのおかか和え・鶏レバーの照り煮	牛乳 ピザトースト ☆
9	金	牛乳 おかき	白飯・のり入りコロケ・ばんさんすう・コーンスープ・果物	牛乳 チーズ ビスケット
10	土	牛乳 クラッカー	ミートソーススパゲティ・きゅうりの磯和え・果物	牛乳 クッキー
11	日			
12	月	牛乳 せんべい	白飯・卵のココット焼き・マカロニサラダ・五目汁	牛乳 わらび餅 ☆
13	火	牛乳 ビスケット	白飯・回鍋肉・レンコンの炒め・トマト・果物	お茶 フルーチェ ☆
14	水	牛乳 おかき	白飯・魚の塩焼き・新ごぼうとアスパラのきんぴら・吉野汁・果物	牛乳 焼きそば ☆
15	木	牛乳 クッキー	白飯・えびフライタルタルソース・豆腐のチャンプルー・冬瓜のみそ汁・ミニゼリー	牛乳 小魚 ビスケット
16	金	牛乳 クラッカー	わかめごはん・肉じゃが・野菜のツナサラダ・味付けのり・果物	牛乳 ブラウニー ☆
17	土	牛乳 せんべい	味噌ラーメン・果物	牛乳 おかき
18	日			
19	月	牛乳 クッキー	白飯・豚肉となすのみそ炒め・ひじきの炒り煮・果物	牛乳 若草蒸しパン ☆
20	火	牛乳 ジャムサンド	白飯・チンジャオロース・粉ふき芋・中華スープ・果物	牛乳 甘辛団子 ☆
21	水	牛乳 ビスケット	白飯・香味煮・ピーマンのゴマ和え・ししゃもの味醂干し・果物	牛乳 水ようかん ☆
22	木	牛乳 おかき	梅ご飯・豚しゃぶ・ポテトサラダ・ミニトマト・そうめん汁	牛乳 いなりずし ☆
23	金	牛乳 クラッカー	白飯・魚の磯辺揚げ・キャベツの土佐酢和え・かきたま汁・ミニゼリー	牛乳 チーズ クッキー
24	土	牛乳 せんべい	親子丼・果物	牛乳 ビスケット
25	日			
26	月	牛乳 ビスケット	白飯・麻婆なす・チャプチェ・ジャーマンポテト・果物	牛乳 シュガーサンド ☆
27	火	牛乳 カステラ	白飯・うま煮・青菜のしらす和え・オクラ納豆・果物	お茶 ヨーグルト ☆
28	水	牛乳 クッキー	白飯・タンドリーチキン・スパゲティソテー・チーズスープ	牛乳 抹茶マフィン ☆
29	木	牛乳 クラッカー	白飯・揚げ豚三色和え・野菜スープ・果物	牛乳 クレープ
30	金	牛乳 おかき	白飯・魚のみそ煮・切り干し大根サラダ・すまし汁・果物	お茶 おかかおにぎり ☆

☆印は手作りおやつです。

食中毒に気をつけよう



気温や湿度が上昇すると細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は温度や湿度などの条件がそろってその食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。この時期は食中毒に注意しましょう！

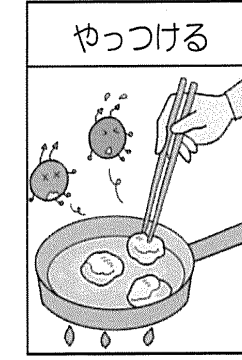
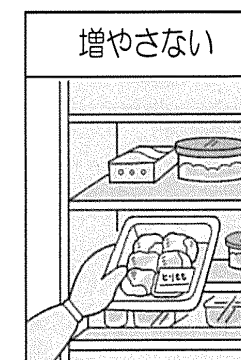
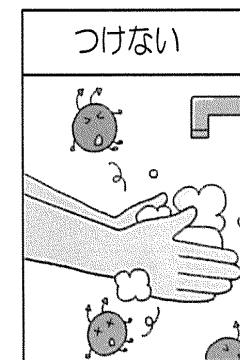


食中毒になるとどうなるの？

食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づかれない場合もあります。

食中毒を予防しましょう





食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べる。肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。



よくかむことの効果



よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
			
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。	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。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。