

# 6月給食献立表

日	3歳未満児		3未・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
	曜	10時のおやつ		
1	土	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン・果物	牛乳 クラッカー
2	日			
3	月	牛乳 せんべい	ゆかりご飯・ふわふわ煮・おじゃがとじゃこのおかか和え・果物	牛乳 エッグタルト ☆
4	火	牛乳 ジャムパン	白飯・蒸し魚の薬味だれ・五目和え・すまし汁・果物	牛乳 りんごゼリー ☆
5	水	お茶 ミニゼリー	白飯・うま煮・切り干し大根の酢の物・トマト	牛乳 豆腐入り甘辛団子 ☆
6	木	牛乳 クッキー	白飯・納豆のかき揚げ・ひじきとしらすの中華和え・中華スープ ミニゼリー	牛乳 小魚 おかき
7	金	牛乳 クラッカー	白飯・豚肉の生姜焼き・焼きビーフン・新じゃがのスープ・果物	牛乳 ジャムロール
8	土	牛乳 おかき	焼きそば・わかめスープ・果物	牛乳 クラッカー
9	日			
10	月	牛乳 ビスケット	白飯・青椒肉絲・焼きポテト・もずくスープ・果物	牛乳 わらび餅 ☆
11	火	牛乳 カステラ	白飯・魚の塩焼き・新ごぼうとアスパラガスのきんぴら・豆乳汁	牛乳 じゃが芋のキッシュ ☆
12	水	牛乳 クッキー	アンパンマンライス・鶏肉の竜田揚げ・キャベツの酢の物 みそ汁・ミニゼリー	牛乳 チーズ おかき
13	木	牛乳 クラッカー	白飯・親子煮・ししゃもの味醂干し・なすの煮びたし・果物	牛乳 バナナクリームサンド ☆
14	金	牛乳 せんべい	白飯・鶏肉のさっぱり焼き・マカロニサラダ ピンソワーズ・果物	牛乳 ビスケット
15	土	牛乳 ビスケット	肉みそうどん・果物	牛乳 クラッカー
16	日			
17	月	牛乳 クッキー	ドライカレーライス・コールスローサラダ・果物	牛乳 あじさいゼリー ☆
18	火	牛乳 ジャムパン	白飯・魚のレモン風味焼き・彩野菜のごま和え・むらくも汁・果物	牛乳 クッキー
19	水	牛乳 せんべい	白飯・肉じゃが・春雨の酢の物・納豆・果物	牛乳 甘納豆蒸しパン ☆
20	木	牛乳 ビスケット	白飯・回鍋肉・きゅうりと山芋の酢の物・チンゲン菜スープ・果物	牛乳 チーズパインサンド ☆
21	金	牛乳 クラッカー	白飯・揚げ豚の三色和え・きゅうりとひじきの和え物・トマト すまし汁	牛乳 小魚 おかき
22	土	牛乳 せんべい	冷麺・果物	牛乳 ビスケット
23	日			
24	月	牛乳 おかき	そばろご飯・具たくさんスープ・果物	牛乳 たこ焼き ☆
25	火	牛乳 パナナ	白飯・魚のちゃんちゃん焼き・ジャーマンポテト コーン入り卵スープ	牛乳 すいか ☆
26	水	牛乳 ビスケット	白飯・鶏肉の中華風照り煮・ひじきとちりめんの中華サラダ わかめスープ・果物	牛乳 スネーキ
27	木	牛乳 カステラ	白飯・夏野菜のそばろ煮・春雨ソテー・果物	お茶 フルーチェ ☆
28	金	牛乳 クッキー	白飯・香味煮・焼きししゃも・ピーマンのおかか和え 手作りふりかけ・ミニゼリー	牛乳 チーズ おかき
29	土	牛乳 ビスケット	ミートソーススパゲティ きゅうりの磯和え・果物	牛乳 せんべい
30	日			

☆印は手作りおやつです。

## できていますか？手洗い

食事やおやつの時間になったらきれいに手を洗いましょう。園では発達に応じて手洗いの指導を行っています。家庭でも子どもが手洗いをしやすい環境を整えましょう。踏み台を置いて蛇口まで手が届くようにすると、袖口から濡れにくくなります。また、自分の手を見ながらしっかり手洗いができます。きちんと手を洗えたら、ほめてあげましょう。



●爪を短く切る



汚れが落ちやすい

●こまめに手洗い



トイレの後

家に帰ったら

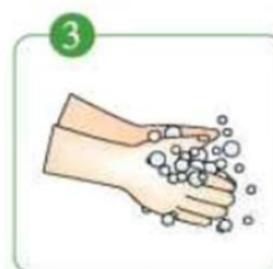
●正しい手の洗いの方法



手を流水でぬらす



手洗い石けんをつける



手のひらをこする



手の甲をこする



指の間をこする



親指をねじり洗いする



つめ・指先をこする



手首をこする



流水でよくすすぐ



清潔なタオルなどでふく

(参考：厚生労働省公式サイト)



## 6月は食育月間

農林水産省は、食育を集中的に行い、推進を強化する月として、6月を「食育月間」と決めました。これをきっかけに、ご家庭でも、一緒に買い物をしたり、お料理をしたり、身近なことから食材にふれる機会をつくってみてはいかがでしょうか。

## 園庭で野菜作り！

今年もゆり組さんがプランターで夏野菜を育てています。ナス、ピーマン、ミニトマト、とうもろこし、きゅうり、オクラ、ラディッシュ、枝豆の9種類。自分達で水をやったり、様子を見たり、一生懸命お世話をしています。育った野菜は自分達で摘み取り、給食場まで持って来てくれます。今年はいくらできるかな？とても楽しみです。