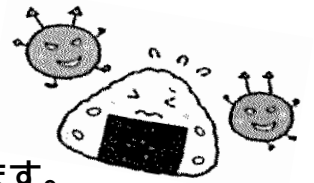


# 6月給食献立表

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	月	牛乳 クラッカー	白飯・親子煮・五目和え・手作りふりかけ・果物	牛乳 焼きビーフン ☆
2	火	牛乳 おかき	白飯・肉じゃが・春雨の酢の物・焼きししゃも・果物	お茶 わかめおにぎり ☆
3	水	牛乳 ミニゼリー	白飯・豚肉とキャベツのオイスターソース炒め ひじきの炒め煮・玉ねぎスープ・果物	牛乳 じゃがいものキッシュ ☆
4	木	牛乳 ビスケット	白飯・さわらの磯辺揚げ・切り干し大根のごま和え すまし汁	牛乳 チーズ クラッカー
5	金	牛乳 クッキー	白飯・ポークビーンズ・野菜炒め・果物	お茶 黄桃ヨーグルト ☆
6	土	牛乳 せんべい	ミートソーススパゲッティ・きゅうりの磯和え・果物	牛乳 ビスケット
7	日			
8	月	牛乳 クラッカー	白飯・夏野菜のそぼろ煮・春雨ソテー・果物	牛乳 バナナクリームサンド ☆
9	火	牛乳 カステラ	白飯・揚げ豚の三色和え・ミネストローネ・果物	牛乳 小魚 おかき
10	水	牛乳 クッキー	白飯・鮭の塩焼き・新ごぼうとアスパラのきんぴら もずくスープ・果物	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ ☆
11	木	牛乳 せんべい	梅ご飯・ふわふわ煮・彩野菜のごま和え グリーンポテト・果物	牛乳 チヂミ ☆
12	金	牛乳 ビスケット	白飯・ハムエッグ・おからの炒り煮・野菜スープ・果物	お茶 フルーチェ ☆
13	土	牛乳 クッキー	味噌ラーメン・果物	牛乳 クラッカー
14	日			
15	月	牛乳 せんべい	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 チーズ蒸しパン ☆
16	火	牛乳 ジャムパン	白飯・鮭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 フルーツミックス ☆
17	水	牛乳 クラッカー	白飯・香味煮・ピーマンのおかか和え ししゃもの味醂干し・果物	牛乳 じゃがいもおやき ☆
18	木	牛乳 ビスケット	白飯・からあげ・ひじきとじゃこの中華和え・かきたま汁 トマト	牛乳 チーズ クラッカー
19	金	牛乳 クッキー	ビビンバ・わかめスープ・果物	牛乳 あじさいゼリー ☆
20	土	牛乳 おかき	サラダうどん・果物	牛乳 クラッカー
21	日			
22	月	牛乳 せんべい	白飯・うま煮・青菜のしらす和え・オクラ納豆・果物	牛乳 チーズパインサンド ☆
23	火	牛乳 クラッカー	カレーライス・フレンチサラダ・ゆで卵・果物	牛乳 パインヨーグルト ☆
24	水	牛乳 カステラ	白飯・チンジャオロース・ポテトサラダ・中華スープ・果物	牛乳 米粉のモチモチケーキ ☆
25	木	牛乳 ビスケット	白飯・赤魚の竜田揚げ・切り干し大根の和風サラダ すまし汁	牛乳 小魚 おかき
26	金	牛乳 せんべい	白飯・高野豆腐の卵とじ・レバーの照り煮 きゅうりのゆかり和え・果物	牛乳 焼きそば ☆
27	土	牛乳 クッキー	和風スパゲッティ・きゅうりの塩もみ・果物	牛乳 ビスケット
28	日			
29	月	牛乳 クラッカー	ひじきご飯・鶏肉のさっぱり煮・豆腐のチャンプル・果物	牛乳 抹茶マフィン ☆
30	火	牛乳 ジャムパン	白飯・白身魚のバーベキュー風・パンサンズウ・味噌汁 果物	牛乳 ごまクッキー ☆

☆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こと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！

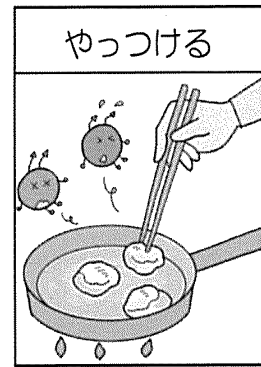
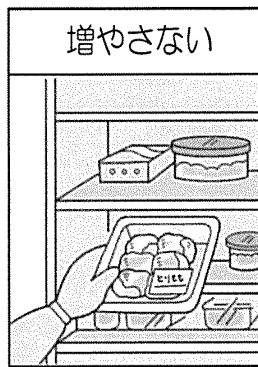
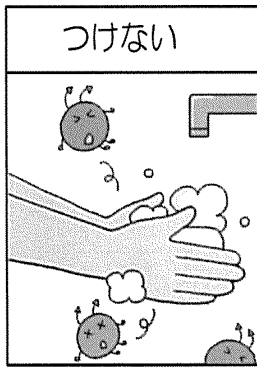


## 食中毒になるとどうなるの？

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、冷蔵庫を過信せず早めに食べる事、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。

<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
<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だ液の働きで、むし歯を予防します。</p>