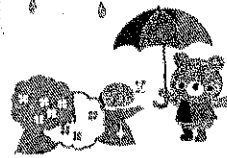


献立表

2020年6月



ベガサスわくわくランド

給食だより

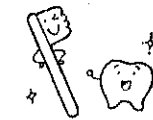
6月号

日	曜	昼食		3時のおやつ (付) 飲み物	夕食 (延長2)
		献立	食材料		
15	月	ご飯/鶏肉と大根の煮物/かにかま入り和風サラダ/みそ汁	鶏肉 大根 人参 キャベツ 胡瓜 かにかま オクラ えのき	きな粉 マカロニ	ご飯/豚肉とキャベツの味噌炒め/お浸し/みそ汁
16	火	パン/アジフライ/パンプキンサラダ/スープ	田舎パン あじ かぼちゃ 胡瓜 チーズ レーズン かぶ かぶの葉	フルーツ ポンチ	ご飯/ポークピカタ/サラダ/みそ汁
17	水	カレーライス/アスパラガスとりんごのサラダ/牛乳	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 アスパラガス 胡瓜 りんご ハム 牛乳	コーン 蒸しパン◇	煮込みうどん/人参しりしり/ゼリー
18	木	ご飯/豆腐のハンバーグ/キャベツの和え物/みそ汁	豆腐 鶏肉 玉葱 キャベツ ブロッコリー 削り節 水菜 もやし	焼きそば	ご飯/豚の生姜焼き/お浸し/みそ汁
19	金	ご飯/回鍋肉/切干大根とツナの和え物/みそ汁	豚肉 キャベツ ピーマン 長葱 切干大根 胡瓜 人参 ツナ チンゲン菜 茄子	クルクル ソーセージ	ご飯/煮魚/ごま和え/みそ汁
20	土	ご飯/田舎煮/おかか和え/みそ汁	鶏肉 じゃが芋 さつま揚げ 人参 ほうれん草 もやし 玉葱 しめじ	菓子	—
22	月	ご飯/高野豆腐と挽肉の煮物/甘酢和え/みそ汁	高野豆腐 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 わかめ 大根 オクラ	チーズ スコーン	ご飯/チキンケチャップ/サラダ/みそ汁
23	火	煮込みうどん/さつま芋の甘煮/果物	茹で麺 鶏肉 ほうれん草 かまぼこ 油揚げ 長葱 さつま芋 オレンジ	焼きおにぎり	ご飯/肉団子/おかか和え/みそ汁
24	水	ご飯/かじきのみそ煮/五目ひじき/みそ汁	かじき 豚肉 ひじき 人参 つきこん いんげん かぶ かぶの葉	メロン 菓子	パン/鶏肉とキャベツの煮込み/サラダ
25	木	ご飯/中華炒め/胡瓜のマヨネーズ和え/みそ汁	豚肉 玉葱 チンゲン菜 人参 もやし エリンギ 胡瓜 ちくわ しめじ キャベツ	フレンチ トースト	ご飯/鶏肉の煮物/お浸し/みそ汁
26	金	ご飯/タンダーチキン/みかんサラダ/みそ汁	鶏肉 キャベツ 胡瓜 みかん 玉葱 わかめ	かぼちゃの カップケーキ	ご飯/豚肉の甘酢ソテー/かぼちゃの煮物/みそ汁
27	土	ご飯/シュウマイ/干草煮/みそ汁	豚肉 玉葱 ほうれん草 人参 油揚げ チンゲン菜 えのき	菓子	—
29	月	ご飯/豆腐の野菜あんかけ/中華風納豆サラダ/みそ汁	豆腐 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン 小松菜 しらす 納豆 もやし 水菜	人参 ホットケーキ	ご飯/鮭の照り焼き/お浸し/みそ汁
30	火	ハヤシライス/コールスロー/スープ	豚肉 玉葱 しめじ まいたけ マッシュルーム キャベツ 胡瓜 人参 りんご かぶ かぶの葉	クッキー	ご飯/ささみのレモン和え/サラダ/みそ汁

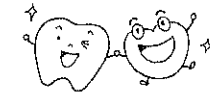
- ※ 午前のおやつは、りす〜くま組はビスケットやクラッカーなどの市販の菓子と牛乳です。
- ※ 午後のおやつに付く飲み物は、◇は麦茶、印のない日は牛乳です。
- ※ 延長1は夕方に間食(おやつ)が出ます。(市販の菓子です)
- ※ 食材料の欄では、調味料や副原料は省略しています。
- ※ 献立は食材の仕入れの都合などにより急遽変更する場合がありますのでご了承ください。



そろそろ梅雨入りの季節です。この時期に梅の実が熟すことから『梅雨』と言われるようになったそうです。気温、湿度とも高くなると、体調を崩しやすくなります。さらに食中毒には特に気を付けなくてはならない時期でもあります。
食中毒予防の基本は『手洗い』です。
石けんを使ってきちんとした手洗いを習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。



6月4日は... 虫歯予防デー



歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると、食べものをよく噛むことが出来なくなり、体に必要な栄養がとれなくなります。

肥満予防
よく噛み、ゆっくり食べることで適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり肥満予防につながります。

“噛む”ことは
体にいいことがあるよ!

消化・吸収を良くする
食べ物を細かく噛みくだき、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

カミカミ

むし歯を防ぐ
噛むことで、唾液がたくさん分泌され、むし歯が活性化しにくくなります。

脳の働きを良くする
噛むことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない

増やさない

やっつける

手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

