

# 6月きゅうしょくだより

令和2年度6月分 小山保育園



【6月のテーマ】丈夫なからだ  
【食育目標】○ごはんとおかずを交互に食べる  
○ゆっくり、よくかんで食べる

梅雨の季節がきました。蒸し暑い日が続くと子どもたちの食欲が衰えがちになります。体調を崩さないように、  
家庭でも食事の内容や水分の補給に気をつけましょう。又この時期は、温度や湿度が上がってカビが発生しやすくなります。手洗いをしっかり行い、食中毒の予防に気をつけましょう。

## ★ 食中毒に注意！

食中毒は季節を問わず発生していますが、高温多湿になるこの時期は、特に発生しやすくなります。  
温度管理に注意しながら、手洗いをしっかり行い、食中毒の予防に気をつけましょう。  
予防の3原則は、その原因となる細菌などを食べものに「つけない」、食べものについた細菌を「増やさない」、細菌を「やっつける（殺菌する）」です。



ごはんとおかず、交互に食べていますか？  
「ぼっかり食べ」や「片付け食い」になっていませんか？

ご飯をおかずと交代で食べる『三角食べ』が日本食のマナーです。  
塩味のない白ご飯と、味のついたおかずを交互に食べ、ゆっくり味わう、  
「口中調味」(こうちゅうちょうみ)が、ご飯を主食とする日本食の特徴です。



## ☆ かむ力を引き出す食べ方 ☆

歯ごたえのあるものを食卓に  
(歯のはえ方、咀嚼力を考えて)

- 食事時間はゆとりを持って
- 一口量を覚えるために、手づかみで  
(1歳前後)
- 食事時の水分は多すぎないように  
(水分は食後にとる習慣を)



収穫が  
みだね  
♡

## 夏野菜を植えました😊！



|   |   |   |   |  |  |  |
|---|---|---|---|--|--|--|
| 1日げつようび<br>ぱん<br>くりーむしゅー<br>ぼてとさらだ<br><br>ぎゅうにゆう<br>りんごゼリー                                     | 2日かようび<br>たきたてごはん<br>さかなのくらっかーやき<br>だいこんさらだ<br>もやしのみそしる<br>すいか<br>ぎゅうにゆう<br>さくさくつきー   | 3日すいようび<br>たきたてごはん<br>てりやきちきんふう<br>ちぎりあげに<br>とうふのみそしる<br>ぎゅうにゆう<br>じゃむさんど   | 4日もくようび<br>たきたてごはん<br>さかなのみそつけやき<br>なつとう・ごまあえ<br>えのきのみそしる<br>ばなな<br>ぎゅうにゆう<br>ねたくりだんご<br><small>(すみれ・つくしむしばん)</small>   | 5日きんようび<br>「えんがいほいく」<br>あいじょうべんとう<br><br>ぎゅうにゆう<br>せんべい | 6日どうようび<br>やきそば<br>おれんじ<br><br>ぎゅうにゆう<br>くつきー           |  |
| 8日げつようび<br>はやしらius<br>まかるにさらだ<br><br>むぎちゃ<br>よーぐると<br>くらっかー                                    | 9日かようび<br>たきたてごはん<br>さかなのぶろぼんすふう<br>じゃがいものおかかにもやしのみそしる<br>ばなな<br>ぎゅうにゆう<br>おこのみやき   | 10日すいようび<br>たきたてごはん<br>ちくぜんにふう<br>いためきゅうり<br>だいこんのみそしる<br>おれんじ<br>ぎゅうにゆう<br>そふとどーなつ   | 11日もくようび<br>たきたてごはん<br>さかなのたんどりーふう<br>こまつなのなやき<br>えのきのみそしる<br>ぎゅうにゆう、くずもち<br><small>(すみれ・つくし)</small><br>ちーころぼてと  | 12日きんようび<br>たきたてごはん<br>ばんばんじー<br>ひじきのいりに<br>なすのみそしる<br>ぎゅうにゆう<br>じゃがいももち   | 13日どうようび<br>かれーうどん<br>みかんかん<br><br>ぎゅうにゆう<br>こくとうどーなつぼう |  |
| 15日げつようび<br>そばろにやくどん<br>きりぼしのちゅうかさらだ<br>とうふのみそしる<br>ぎゅうにゆう<br>かりかりいりこ<br>うえはーす  | 16日かようび<br>たきたてごはん<br>さかなのちーずやき<br>ひじきのさらだ<br>なすのみそしる<br>おれんじ<br>ぎゅうにゆう<br>まどれーぬ<br> | 17日すいようび<br>たきたてごはん<br>すばにしゅおむれつ<br>かぼちゃさらだ<br>たまねぎのみそしる<br>めろん<br>ぎゅうにゆう<br>あげばん   | 18日もくようび<br>たきたてごはん<br>さかなのてりやき<br>もやしいため<br>だいこんのみそしる<br>ぎゅうにゆう<br>ふる一つしらたま<br><small>(すみれ・つくししらたまぬき)</small>  | 19日きんようび<br>たきたてごはん<br>ちきんなんばん<br>じゃこあえ<br>もやしのみそしる<br>ぎゅうにゆう<br>ふのらすく   | 20日どうようび<br>すばげていみーとそーす<br>ばなな<br><br>ぎゅうにゆう<br>せんべい    |  |
| 22日げつようび<br>たきたてごはん<br>とりにくのまーまれーどに<br>はるさめさらだ<br>とうふのみそしる<br>ぎゅうにゆう<br>ふかしいも<br>            | 23日かようび<br>たきたてごはん<br>さかなのかぼやき<br>はくさいのおかかあえ<br>とうふのみそしる<br>おれんじ<br>ぎゅうにゆう<br>こくとうむしばん  | 24日すいようび<br>かしわごはん<br>にらたま<br>にくだんごすーぷ<br><br>むぎちゃ<br>りんごよーぐると             | 25日もくようび<br>たきたてごはん<br>やきざかな<br>もやしのごまあえ<br>たまねぎのみそしる<br>ぎゅうにゆう<br>すいか<br>せんべい<br> | 26日きんようび<br>たきたてごはん<br>まつかぜやき<br>かみかみさらだ<br>えのきのみそしる<br>ぎゅうにゆう<br>にまめ  | 27日どうようび<br>ぱん<br>びーふしゅー<br><br>ぎゅうにゆう<br>かりんとう       |  |
| 29日げつようび<br>どらいかれー<br>きゅうりのすのもの<br><br>ぎゅうにゆう<br>ゆでとうもろこし<br><small>(すみれ・つくしきなこくつきー)</small> | 30日かようび<br>たきたてごはん<br>しろみふらい<br>もやしのいそあえ<br>えのきのみそしる<br>めろん<br>ぎゅうにゆう<br>びざとーすと   | 6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。<br>歯には、食べ物をかんだり、発音を助けたり、顔の形を整えるなど大切な働きがあります。かむことであごの骨の発育を促し、永久歯にもよい影響を与えます。多少歯ごたえのある物も、ゆっくりかんで食べるようにしましょう。また、食後の歯磨きを行って、歯に良い習慣を身につけましょう。 |   |  |  | <br> |