



6月きゅうしょくだより

令和4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



		1日すいようび たきたてごはん まつかぜやき じゃこあえ たまねぎのすましる	2日もくようび たきたてごはん さかなのすばいすやき じゃーまんぼと とうふのみそしる	3日きんようび えんがいはいよく あいじょうべんとう 	4日どうようび やきそばばん りんごじゅーす ゼリー
		ぎゅうにゅう ばななきなあえ	ぎゅうにゅう すこーん	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう くつきー
6日げつようび たきたてごはん くりーむしちゅー はるさめさらだ すいか	7日かようび たきたてごはん さかなのくらっかーやき こまつなのなやき とうふのみそしる ばなな	8日すいようび たきたてごはん ひれかつ かぼちゃさらだ なすのみそしる	9日もくようび たきたてごはん さかなのみそつけやき かみかみさらだ えのきのすましる	10日きんようび たきたてごはん ばんばんじー ちぎりあげに もやしのみそしる	11日どうようび すばげいなぼりたん みかんかん
ぎゅうにゅう そふとどーなつ	ぎゅうにゅう いもいりむしばん	ぎゅうにゅう じゃむさんど	ぎゅうにゅう りんごゼリー	ぎゅうにゅう ふれーくあえ	ぎゅうにゅう うえはーす
13日げつようび そばろにゃくどん もやしのなむる とうふのみそしる	14日かようび たきたてごはん さかなのこうみやき なっとう・ごまあえ かぼちゃのみそしる	15日すいようび たきたてごはん はんばーぐ じゃがいものおかか もやしのみそしる ばなな	16日もくようび たきたてごはん にざかな しらあえ えのきのすましる おれんじ	17日きんようび たきたてごはん とりのからあげ だいこんさらだ なすのみそしる	18日どうようび やきそば りんご
ぎゅうにゅう さくさくくつきー	ぎゅうにゅう らすく	ぎゅうにゅう むぎちゃ よーぐると くらっかー	ぎゅうにゅう もちもちーずばん	ぎゅうにゅう とうふだんご	ぎゅうにゅう かりんとう
20日げつようび かれーらいす なつびくるす みかんかん 	21日かようび たきたてごはん さかなのふらい まかろにさらだ えのきのみそしる めろん	22日すいようび たきたてごはん いりどり もやしのごまあえ なすのみそしる	23日もくようび たきたてごはん さかなのまよねーずやき かぼちゃのあまに ふのみそしる	24日きんようび たきたてごはん ちぐさやき きんぴら とうふのみそしる	25日どうようび 保育参観 さんどいっち りんごじゅーす
ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう やきいも	ぎゅうにゅう きなこーすと	ぎゅうにゅう ふらいどぼと	ぎゅうにゅう にまめ	
27日げつようび はやしらいす はるさめさらだ	28日かようび たきたてごはん やきざかな ひじきのいりに きやべつのみそしる おれんじ	29日すいようび ふりかけごはん けんちんじる ればーあまかに もやしのみそしる おれんじ	30日もくようび たきたてごはん さかなのてりやき もやしいため あおなのみそしる すいか	おうちで過ごす時間が増えていま すね。 「お腹がすくりズムを感じていま すか」 「食べたい物、好きな物が増えて いますか」 家庭で「食べ物話題にする」 「一緒に食べる」 「一緒に食事作りや準備をする」	
ぎゅうにゅう かりかりいりこ うえはーす	ぎゅうにゅう めるていーふれーく	むぎちゃ りんごよーぐると	ぎゅうにゅう じゃがいものおやき		

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。

☆6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です☆

歯には、「食べ物をかむ」、「発音を助ける」、「顔の形を整える」など大切な働きがあります！
 かむことを楽しく意識できるように、言葉かけをしましょう。食後の歯磨きも忘れずに行いましょう◎

《かむ力を引き出す食べ方》

- ・歯のはえ方、咀嚼力を考慮しながら、歯ごたえのあるものを食卓に
- ・食事時間はゆとりをもって
- ・一口量を覚えるために、手づかみで(1歳前後)
- ・食事中の水分は多すぎないように(水分は食後にとる習慣を)



ごはんとおかず、交互に食べていますか？
 「ぱっかり食べ」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」(こうちゅうちようみ)が、
 ご飯を主食とする日本食の特徴です。
 主食、主菜、副菜をすこしずつ、ゆっくり味わうことで、
 必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。
 「かむ」回数が増え、食べ過ぎ防止にもつながります！



★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。

