

# 給食だより

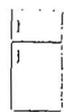
## しゃか第二保育園

新年度がスタートしてから2カ月が過ぎました。保育園生活にも慣れ、生活リズムも整ってきたのではないのでしょうか。6月は蒸し暑い日が続きます。この時期には体がだるくなったり、食欲がなくなったりしがちです。こんな時こそしっかりと朝ごはんを食べて元気に登園しましょう。

### 食中毒をやっつけよう～！！

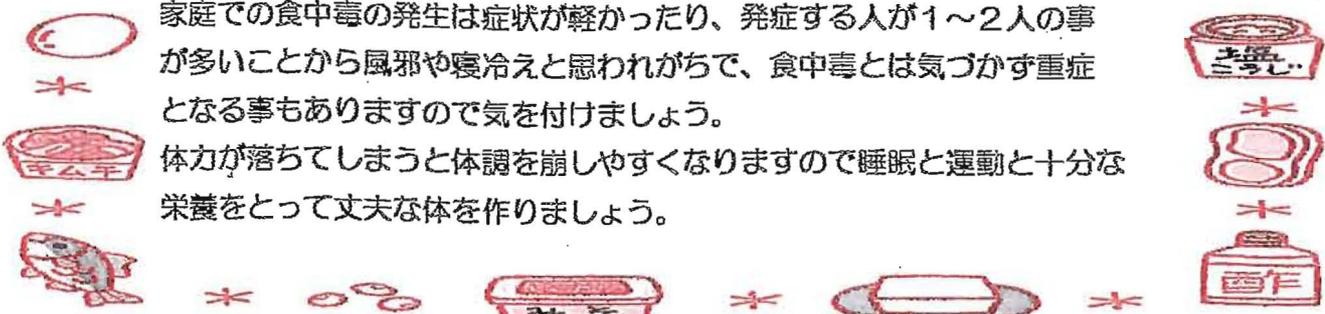
6～9月は気温、湿度ともに高くなり一年間で最も食中毒が起こりやすい季節です。食中毒予防の3原則は菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。

厚生労働省からでている「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」を紹介します。

食品の購入	家庭での保存	下準備
<ul style="list-style-type: none"> <li>消費期限などの表示をチェック！</li> <li>寄り道しないでまっすぐ帰ろう</li> <li>肉、魚はそれぞれ分けて包む</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>帰ったらすぐ冷蔵庫へ保管し詰めすぎに注意（冷蔵庫の7割が目安）</li> <li>冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持</li> <li>肉、魚は汁がもれないように包んで保存</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>こまめに手を洗う</li> <li>野菜もよく洗う</li> <li>包丁などの器具、ふきんは洗って消毒</li> </ul> 
調理	食事	残った食品
<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱は十分に</li> <li>作業前に手を洗う</li> <li>台所は清潔に</li> <li>電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事の前に手を洗う</li> <li>盛り付けは清潔な器具、食器を使う</li> <li>長時間室温に放置しない</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>作業前に手を洗う</li> <li>手洗い後、清潔な器具、容器で保存</li> <li>早く冷えるように小分けする</li> <li>時間が過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる</li> <li>温め直すときは十分に加熱する</li> </ul>

家庭での食中毒の発生は症状が軽かったり、発症する人が1～2人の事が多いことから風邪や寝冷えと思われがちで、食中毒とは気づかず重症となる事もありますので気を付けましょう。

体力が落ちてしまうと体調を崩しやすくなりますので睡眠と運動と十分な栄養をとって丈夫な体を作りましょう。



### 5月の栄養報告 平均した数値なのでクラス等により誤差があります。

3歳未満児			3歳以上児		
エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)
目標	500	18	目標	520	19
平均	523	17.2	平均	544	18.2

# 6月の給食献立予定表

日	曜	未満児分 10時おやつ	主食	副食	3時おやつ
1	月			ピーナッツパン バナナ 果汁	
2	火			スティックパン バナナ 果汁	
3	水			ジャムマーガリンパン バナナ 果汁	
4	木	オレンジ♡	ご飯	鮭の香味焼き 豆腐のサラダ みそ汁	ヨーグルト
5	金	ミニトマト♡	ご飯	五目豆 即席漬け コンソメスープ	磯いりご* 牛乳
6	土	チーズ	ご飯	焼肉炒め レタスサラダ みそ汁	
7	日				
8	月	ミニトマト♡	ご飯	春巻き もやしのお浸し みそ汁	はちみつレモンゼリー あたりめ
9	火	こんぶ	ご飯	ミートボール 三色ナムル みそ汁	ソフト煎餅 ジョア
10	水	ひよこ豆	ロールパン	焼きそば ポテトサラダ みそ汁	まめ豆蒸しパン* 牛乳
11	木	はちみつ昆布	ご飯	白身魚のフライ グリーンサラダ みそ汁	マドレーヌ 果汁
12	金	バナナ♡	マーボー丼	即席漬け もやしスープ	ジャムパン 牛乳
13	土			保育参観	
14	日				
15	月	ミニフィッシュ	ご飯	豚肉とピーマン炒め バンサンスー わかめスープ	チーズ蒸しパン* 果汁
16	火	キウイフルーツ	しらすご飯	鶏肉のマーマレード焼き わかめサラダ みそ汁	マカロニあべ川* 牛乳
17	水	ウエハース	ご飯	豆腐ボール もやし和え コンソメスープ	プリンアラモード*
18	木	さくらんぼ♡	ご飯	タラのマヨネーズ焼き ひじきの煮つけ みそ汁	ドーナツ 牛乳
19	金	バナナ♡	ご飯	五目きんぴら サラスパ みそ汁	クッキー 乳酸菌飲料
20	土	ミニゼリー	ご飯	親子煮 キャベツのおかか和え みそ汁	
21	日				
22	月	チーズかまぼこ	ご飯	ポークカレー スティックきゅうり コンソメスープ	フルーツヨーグルト*
23	火	ヤクルト♡	かき玉うどん	千キン南蛮 粉吹き芋	アップルパイ 牛乳
24	水	メロン	ふりかけご飯	いり豆腐 かぼちゃサラダ みそ汁	チョコワ 牛乳
25	木	ウエハース	ご飯	鮭の照焼き カラフルサラダ みそ汁	カルピスゼリー* こんぶ
26	金	はちみつ昆布♡	ご飯	えびシューマイ 三色ごま和え 春雨スープ	フライドポテト* 果汁
27	土	チーズ	ご飯	厚揚げの野菜あんかけ さつまいも甘煮 みそ汁	
28	日				
29	月	ミニゼリー	ご飯	スタミナ焼き トマトのおかか和え みそ汁	ゆでとうもろこし* 牛乳
30	火	ミニトマト♡	ゆかりご飯	さばの味噌煮 酢の物 すまし汁	ふかし芋* 果汁

♡:全員にできます

\*:手作りおやつです

\* 1日、2日、3日、は運動会予備日ですので献立が変更になることがあります。