



# 食事だより



2023年 なかよしすみれ保育園

6月に入り、アジサイの花が色付き始め、梅雨の訪れを感じる季節となりました。

今月は「食育月間」です。園では季節に沿った色々な野菜を植え、子どもたちが水やりから収穫まで行います。収穫した野菜は給食室で調理し、皆で美味しく食べる事で食育の素晴らしさを伝えています。今月も「お手伝いクッキング」を取り入れ引き続き食育の取り組みを楽しみたいと思います。

## 食中毒の予防



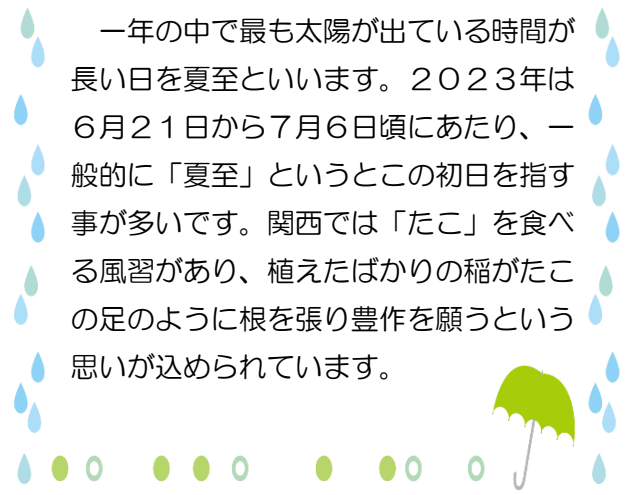
高温多湿は菌が繁殖するのにぴったりの条件です。梅雨が始まる6月は普段以上に衛生面に気を付けたいですね。食中毒を予防するためのポイントがあります。「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つです。食事前の手洗いもしっかりと行うことが大切です。

### 食中毒予防の3原則



## 夏至とは？

一年の中で最も太陽が出ている時間が長い日を夏至といいます。2023年は6月21日から7月6日頃にあたり、一般的に「夏至」というとこの初日を指す事が多いです。関西では「たこ」を食べる風習があり、植えたばかりの稲がたこの足のように根を張り豊作を願うという思いが込められています。



## 日本の郷土料理巡り



今月は兵庫県の「ぼっかけうどん」、岐阜県の「焼きみそおにぎり」です。2品とも子どもたちに大人気のメニューで、おかわりの声がたくさん聞こえてきます。

なかよしすみれ保育園 6月

	月	火	水	木	金	土
屋食	6月			1 ごはん 鶏の梅照り焼き ごぼうサラダ フロッコリー はくさいのすまし汁 牛乳 さつまいものおやき	2 ごはん 肉豆腐 小松菜の和え物 わかめスープ 牛乳 きなこケーキ	3 豚ごぼう丼 五目汁 お茶 お菓子
おやつ						
屋食	5 八宝麺 じゃがいものカレー炒め	6 ごはん さばの焼きおろし煮 チンゲン菜と厚揚げの煮物 きゅうりの昆布和え なめこのみそ汁 牛乳 くだもの・お菓子	7 パンの日 食パン ハヤシチュー チキンサラダ お茶 そぼろおにぎり	8 ごはん 鶏のコーンフ레이크焼き かぼちゃサラダ コンソメスープ 牛乳 フルーツゼリー	9 5歳お泊り保育 カレーライス スパゲティサラダ 牛乳 ココア蒸しパン	10 肉みそ混ぜごはん 具沢山豆乳スープ お茶 お菓子
おやつ	牛乳 しらすトースト	牛乳 くだもの・お菓子	お茶 そぼろおにぎり	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 ココア蒸しパン	お茶 お菓子
屋食	12 ぼっかけうどん 高野豆腐のそぼろあん	13 ごはん 鮭の幽庵焼き 洋風切干し煮 アスパラのおかか和え 豆腐の味噌汁 お茶 ヨーグルト・お菓子	14 パンの日 食パン・ジャム ミートローフ ビーフソテー ほうれん草のスープ お茶 焼き味噌おにぎり	15 ごはん 鶏の梅照り焼き ごぼうサラダ フロッコリー はくさいのすまし汁 牛乳 さつまいものおやき	16 ごはん 肉豆腐 小松菜の和え物 わかめスープ 牛乳 フルーツゼリー	17 豚ごぼう丼 五目汁 お茶 お菓子
おやつ	牛乳 メロンパン風トースト	ヨーグルト・お菓子	お茶 焼き味噌おにぎり	牛乳 さつまいものおやき	牛乳 フルーツゼリー	お茶 お菓子
屋食	19 八宝麺 じゃがいものカレー炒め	20 誕生日会 てるてる坊主ごはん 鶏のコーンフ레이크焼き かぼちゃサラダ くだもの コンソメスープ 牛乳 あじさいゼリー	21 パンの日 コッペパン ハヤシチュー チキンサラダ お茶 そぼろおにぎり	22 ごはん さばの焼きおろし煮 チンゲン菜と厚揚げの煮物 きゅうりの昆布和え なめこのみそ汁 牛乳 くだもの・お菓子	23 カレーライス スパゲティサラダ 牛乳 ココア蒸しパン	24 肉みそ混ぜごはん 具沢山豆乳スープ お茶 お菓子
おやつ	牛乳 しらすトースト	牛乳 あじさいゼリー	お茶 そぼろおにぎり	牛乳 くだもの・お菓子	牛乳 ココア蒸しパン	お茶 お菓子
屋食	26 ぼっかけうどん 高野豆腐のそぼろあん	27 4歳ふりかけクッキング ごはん 鮭の幽庵焼き 洋風切干し煮 アスパラのおかか和え 豆腐の味噌汁 お茶 ヨーグルト・お菓子	28 パンの日 食パン ミートローフ ビーフソテー ほうれん草のスープ お茶 焼きみそおにぎり	29 ごはん 鶏ちゃん さつまいもサラダ すまし汁 牛乳 きなこケーキ	30 ごはん 豚肉の生姜焼き チンゲン菜のさっぱり和え 中華スープ 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	
おやつ	牛乳 メロンパン風トースト	ヨーグルト・お菓子	お茶 焼きみそおにぎり	牛乳 きなこケーキ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	