

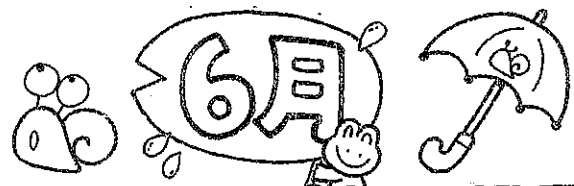


給食だより

2020年6月
五十川保育園



日に日に暑さが増し、木々の緑も深まってまいりました。梅雨のジメジメしたうっとうしい時期に入ると、暑さと湿気でカビやバイ菌が繁殖しやすく、食中毒や伝染病がおこりやすくなります。ご家庭でも、手洗いの励行、二次汚染の防止、卵や肉類の取り扱い方などに十分注意しましょう。給食作りでも、十分衛生管理に気を配り、清潔・迅速・温度管理を徹底していきたいと思えます。今年も暑い夏になりそうなので、夏バテしないように今から体力をつけておきましょう。



食のマナーチェック

あいさつをしよう

日々の生活の中であいさつは、人同士の関係を豊かにしてくれます。食べる前の「いただきます」、食べ終わった後の「ごちそうさま」は、生きものの命をいただいて自分の命をつなげることへの感謝、食事が食卓にのぼるまでにかかわってくれた人への感謝が込められています。気持ちよくあいさつができれば、食事の笑顔も増えるでしょう。



「食べること」の大切さ

「食べることは生きること」といわれるように、食は体を健やかに保つうえで、欠かせないものです。とくに乳幼児期は目覚ましく発育する時期で、味覚も形成されていきます。食への興味、関心を広げるきっかけはたくさんあります。園で食育活動をおこないながら、ご家庭とも連携し、食の大切さを子どもたちに伝えていきたいと思えます。



●手づかみ食べについて

手づかみ食べは、自分で食べられるようになる練習であり、赤ちゃんの発育・発達にとって、積極的にさせたい行動です。生後9か月頃から始まります。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心につながり、自分で食べようとする行動につながります。

手でつかみやすいように、ごはんをおにぎりにしたり、野菜を大きめに切ったりして、子ども用のお皿に盛ってあげましょう。汁物は少量にしておきます。食事の前に、汚れてもよいエプロンをつける、床にシートを敷くなど、後片付けがしやすい準備をするとよいでしょう。手づかみ食べが上手になると、スプーンやフォークも使えるようになっていきます。

献立表

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長	
				10時		
15	29	月	麦御飯 大豆と豚肉の黒酢煮 卵とトマトのかき玉汁	⊗ 米粉の人参おやき	⊕ ふわふわチップ	⊕ オレンジ
2	16	火	麦御飯 清汁 鶏のガーリック焼き サラダ菜 小松菜ときのこの胡麻和え	⊗ きな粉よせ	⊕ バナナ	⊕ ヨーグルト ウエハース
3	17	水	麦御飯 レタス あじさい揚げ じゃが芋の味噌汁	⊕ ひじきのクッキー	⊕ パイナップル	⊕ えびまるせん
4	18	木	ロールパン 鶏肉と南瓜のカレークリームシチュー じゃこサラダ	⊗ オレンジ 海藻せんべい	⊕ ウエハース	⊕ バナナ
5	19	金	麦御飯 豆腐と豚肉の味噌炒め 野菜の卵スープ	⊗ レーズンスティック	⊕ メロン	⊕ フルーツゼリー
6	20	土	シーフードスパゲティ オレンジジュース バナナ	⊕ 源氏パイ	⊕ 桃缶	
8	22	月	麦御飯 野菜スープ 魚の塩焼き キャベツのソテー グリーンアスパラとハムのサラダ	⊗ カレーサンド	⊕ キウイフルーツ	⊕ バナナ
9	23	火	麦御飯 トマト かみかみバーグ 切干大根の味噌汁	⊕ フレンチドック	⊕ チーズ	⊕ オレンジ
10	24	水	麦御飯 わかめスープ ささみのトマト炒め 大豆のコロコロサラダ	⊗ マーラーカオ	⊕ バナナ	⊕ 野菜スナック
11	25	木	ごま御飯 鳴門煮 清汁	カルピスミルク バナナ ポップコーン	⊕ みかん缶	⊕ 畑のスナック
12	26	金	ミルクパン 白身魚の焼きカレー風 野菜スープ	⊗ 白桃ゼリー 胚芽スティック	⊕ メロン	⊕ 源氏パイ
13	27	土	五目うどん ぶどうジュース バナナ	⊕ ひじきスティック	⊕ オレンジ	
行事	23日	誕生会			⊗ スキムミルク	
昼食	キノコとベーコンの洋風混ぜご飯			⊗ 豆乳		
	マカロニサラダ トマトと卵のスープ			⊕ 牛乳		
3時	リンゴジュース オレンジケーキ					