

給食だより

令和8年6月
五十川保育園

紫陽花の花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。この時期は、雨の日は肌寒かったり、晴れ間は暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。いつも元気な子ども達もなんとなく活動が鈍くなり、食欲が落ちるなど体調を崩しがちです。規則正しい生活を心がけ、手洗い・うがいで病気を防ぎましょう。



食事の前に手洗いの習慣を

食事の手洗いは、手をきれいにしてから食べるという準備でもあり、子どもが「これからごはんを食べる」ということを覚えていく合図でもあります。園では保育者が声かけをしながらおこなっていますが、おうちでも習慣にできると思いますね。



食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

咀嚼の 大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べものを噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- 1 肥満予防
- 2 集中力・記憶力アップ
- 3 むし歯予防
- 4 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

甘い物は適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と量を定めることが大切です。

日付	曜日	10時おやつ		昼食 本園・分園 キッズルーム	昼食 (離乳食)	3時おやつ 本園・分園 キッズルーム	延長おやつ			
		本園	分園 キッズルーム				本園	分園		
1日 15日 29日	(月)	牛乳	牛乳	麦ごはん 清汁 厚揚げの煮付 わかめサラダ	初期	人参、じゃが芋 牛乳かん	スキムミルク	牛乳	牛乳	
		小魚せんべい	ひじきあられ		中期			おかゆ・人参のおかかおえ マッシュポテト 白玉麩のスープ	まあるいクラッカー	クラッカー
					後期					
2日 16日	(火)	牛乳	牛乳	麦ごはん あじさい揚げ レタス 具だくさんみそ汁	初期	玉ねぎ、人参、白身魚 おかゆ・人参スティック 白身魚の野菜和え みそ汁	スキムミルク	牛乳	牛乳	
		オレンジ	小魚せんべい		中期				きな粉棒	丸ボーロ
3日 17日	(水)	牛乳	牛乳	ロールパン とりのマーメイド焼き ゆでブロッコリー キャベツとコーンの豆乳スープ	初期	玉ねぎ、人参、キャベツ おかゆ・人参スティック ブロッコリーの和え物 キャベツのスープ	スキムミルク	牛乳	牛乳	
		チーズ	オレンジ		中期				にんじんゼリー 畑のクラッカー	野菜スティック
4日 18日	(木)	牛乳	牛乳	麦ごはん カレーシチュー フレンチサラダ	初期	玉ねぎ、人参、じゃが芋 おかゆ・人参スティック・清汁 ：じゃが芋のうま煮 ：おやき	スキムミルク	牛乳	牛乳	
		ウエハース	チーズ		中期				黒糖豆乳ゼリー	ミレービスケット
5日 19日	(金)	牛乳	牛乳	麦ごはん 清汁 魚の照り焼き 焼きかぼちゃ なすのごまみそ炒め	初期	南瓜、人参、白身魚 おかゆ・人参スティック 南瓜の煮物 野菜スープ	豆乳	牛乳	牛乳	
		紫芋チップ	ウエハース		中期				フルーツヨーグルト	牛乳かりんとう
6日 20日	(土)	牛乳	牛乳	チャンポン バナナ ぶどうジュース	初期	玉ねぎ、人参、キャベツ 野菜うどん バナナ	牛乳			
		ウエハース	ウエハース		中期				ひこうきビスケット	
8日 22日	(月)	牛乳	牛乳	麦ごはん かみかみバーグ サラダ菜 切干しだいこんのみそ汁	初期	玉ねぎ、人参、じゃが芋 おかゆ・人参スティック じゃが芋のうま煮 清汁	スキムミルク	牛乳	牛乳	
		みかん缶	えびまるせん		中期				シリアルスコーン	ひじきあられ
9日 23日 30日	(火)	牛乳	牛乳	麦ごはん 八宝菜 小松菜と豆腐の清汁	初期	豆腐、人参、小松菜 おかゆ・人参スティック 豆腐の野菜和え 小松菜のスープ	牛乳	牛乳	牛乳	
		チーズ	9日23日みかん缶 30日小魚せんべい		中期				バスプーサ	きな粉ウエハース
10日 24日	(水)	牛乳	牛乳	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き レタス 野菜スープ	初期	人参、じゃがいも、玉ねぎ おかゆ・人参スティック 野菜と魚のうま煮 具沢山スープ	豆乳	牛乳	牛乳	
		やさいすなック	チーズ		中期				オレンジ ミレービスケット	源氏パイ
11日 25日	(木)	牛乳	牛乳	麦ごはん わかめスープ 豆腐と鶏肉のみそ炒め 小松菜ときのこのごま和え	初期	小松菜、人参、豆腐 おかゆ・人参スティック 豆腐のうま煮 キャロットスープ	スキムミルク	牛乳	牛乳	
		パン缶	やさいすなック		中期				ふわふわかぼちゃケーキ	ぶどうゼリー
12日 26日	(金)	牛乳	牛乳	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 豆腐のみそ汁	初期	玉ねぎ、人参・豆腐 おかゆ・人参スティック 野菜のクタクタ煮 豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳	牛乳	
		みかん缶	パン缶		中期				よくかむごはん	英字ビスケット
13日 27日	(土)	牛乳	牛乳	スパゲティ・ナポリタン バナナ りんごジュース	初期	玉ねぎ、人参 野菜うどん バナナ	牛乳			
		ウエハース	ウエハース		中期				かりんとう	

【行事】23日(火)★誕生会メニュー★

※離乳食初期には、毎日つぶしがゆがつきます。

《昼食》しらすご飯・チキン南蛮・けんちん汁・トマトとわかめのサラダ・一口ゼリー

《中期・後期》おかゆ・人参のおかかおえ・野菜のしらす干し和え・野菜スープ《初期》じゃが芋・人参・しらす干し

《3時のおやつ》スキムミルク・ココアマールケーキ

*分園・キッズの保護者の方へ コドモンに載せている給食の写真の10時おやつは、本園のメニューになっています。ご了承ください。