



2023年

給食だより



幼保連携型認定こども園 島之内保育園

今月は梅雨に入ります。蒸し暑い日が続いて子どもたちの食欲は衰えていませんか？晴れ間には外で体をしっかり動かし、おなかを空かせてもりもり食べて元気な体をつくりましょう。



たんじょうかいメニュー

6月27日（火）

※とうもろこしごはん
※たまごかけうどん
※きゅうり酢の物
※さくらんぼ
※いちご
※バナナ
※りんご
※みかん
※みもも



～虫歯を予防し歯を強くしよう～

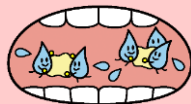
6月4日～10日は歯と口の健康週間

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。しっかりかむことができる歯を保つためにも、食事の後には、ていねいにみがきましょう。また寝る前の歯みがきも大切です。

よくかむとたくさん出る だ液の効果



口の中に入った細菌の活動を抑えるはたらきがあります。



消化を助ける成分と食べ物とが混ざり、消化吸収がしやすくなります。



食べかすを洗い落として、口の中をきれいに保ちます。

手洗いで食中毒予防

こんな手の洗い方をしていませんか？

指先だけ

水でぬらすだけ



このような洗い方では、汚れがきれいに落ちません。石けんを使ってしっかりと洗いましょう。

日	曜	給食	おやつ	午前おやつ
1	木	ごはん 切干し大根のみそ汁 かぼちゃと魚のコーン揚げ きゅうりの酢の物	牛乳 メロン クッキー	牛乳 ビスコ
2	金	ごはん じゃがいものみそ汁 ポークジンジャー 野菜サラダ	牛乳 ココアケーキ	ヨーグルト
3	土	ごはん 焼きビーフン もも缶 かきたま汁	牛乳 お菓子	牛乳 チーズ
5	月	ごはん ポークビーンズ ごま風味のサラダ ウィナー	牛乳 大学いも	牛乳 せんべい
6	火	ごはん チンゲン菜のスープ 魚の西京焼き トマトの甘酢漬	ココアミルク チーズ とうもろこし	牛乳 卵ボーロ
7	水	ごはん 豆乳スープ 鶏肉のマーマレード煮 スパゲティサラダ	お茶 焼きそば	牛乳 バナナ
8	木	ごはん 豆腐のみそ汁 チキンカツ 野菜サラダ	牛乳 かりんとう パイナップル	牛乳 チーズ
9	金	ごはん 野菜スープ りんご 鮭のみそバター焼き ひじきの洋風サラダ	牛乳 ピザトースト	ヨーグルト
10	土	大和煮 バナナ ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 お菓子	牛乳 あられ
12	月	ごはん 白菜のみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のマヨネーズ和え	牛乳 チーズボンデケーション	牛乳 りんご
13	火	べんとうの日	牛乳	牛乳 コーンフレーク
14	水	ハヤシライス ごまじゃこサラダ オレンジ	牛乳 おかき フルーツゼリー	牛乳 ビスケット
15	木	ごはん 切干し大根のみそ汁 かぼちゃと魚のコーン揚げ きゅうりの酢の物	牛乳 メロン クッキー	牛乳 ビスコ
16	金	ごはん じゃがいものみそ汁 ポークジンジャー 野菜サラダ	牛乳 ココアケーキ	ヨーグルト
17	土	ごはん 焼きビーフン もも缶 かきたま汁	牛乳 お菓子	牛乳 チーズ
19	月	ごはん ポークビーンズ ごま風味のサラダ ウィナー	牛乳 大学いも	牛乳 せんべい
20	火	ごはん 豆腐のみそ汁 チキンカツ 野菜サラダ	牛乳 かりんとう パイナップル	牛乳 チーズ
21	水	ごはん 豆乳スープ 鶏肉のマーマレード煮 スパゲティサラダ	お茶 焼きそば	牛乳 バナナ
22	木	ごはん チンゲン菜のスープ 魚の西京焼き トマトの甘酢漬	ココアミルク チーズ とうもろこし	牛乳 卵ボーロ
23	金	ごはん 野菜スープ りんご 鮭のみそバター焼き ひじきの洋風サラダ	牛乳 ピザトースト	ヨーグルト
24	土	大和煮 バナナ ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 お菓子	牛乳 あられ
26	月	ごはん 白菜のみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のマヨネーズ和え	牛乳 チーズボンデケーション	牛乳 りんご
27	火	誕生会	牛乳 プリンアラモード	牛乳 ヨーグルト
28	水	ハヤシライス ごまじゃこサラダ オレンジ	牛乳 おかき フルーツゼリー	牛乳 ビスケット
29	木	ごはん 切干し大根のみそ汁 かぼちゃと魚のコーン揚げ きゅうりの酢の物	牛乳 メロン クッキー	牛乳 ビスコ
30	金	ごはん もずくスープ 魚のカレームニエル おくらとほうれん草の納豆和え	飲むヨーグルト バナナ	牛乳 コーンフレーク