



2024年

給食だより



幼保連携型認定こども園 島之内保育園

紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう！



たんじょうかいメニュー 6月25日（火）

- *わかめご飯
- *すまし汁
- *ヒレカツ
- *リャンパンサンスー
- *デザート



～ 虫歯を予防し歯を強くしよう ～

6(む)月4(し)日は虫歯予防デーです。歯は一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になる、食べものをよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養が取れなくなります。また、よく噛むと良いことがたくさんあります！

「ひみこのはかいーぜ」



肥満予防

少しの量でもおなかがいっぱいになるよ



味覚の発達

いろいろな味を楽しめるようになるよ



言葉ハッキリ

口を上手に動かすトレーニングになるよ



脳が元気に

あたまたのスイッチが入るよ



むし歯予防

唾液がたくさん出て虫歯菌が弱くなるよ



ガン予防

病気になるににくい体をつくるよ



胃腸が元気に

おなかのスイッチが入るよ



全力を出せる

歯をくいしばる力がつくよ

ー 新じゃがを食べようー

新じゃがは、冬に植えたじゃが芋を通常の収穫期である秋よりも早く収穫し、貯蔵せずに5～6月ごろにかけて出荷したものです。

一口大の小さな丸型で、皮が薄くてみずみずしいのが特徴で、皮ごと食べるのがおすすめです。

体内の余分なナトリウムを排出し、高血圧やむくみ予防に働くカリウムが豊富に含まれています。

日	曜	給食	おやつ	午前おやつ
1	土	ごはん 大和煮 ほうれん草ともやしのごま和え パナナ	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク
3	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 ジャムサンド	牛乳 せんべい
4	火	ごはん おくらとほうれん草の納豆和え 魚のカレームニエル もずくスープ	お茶 パナナ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク
5	水	ごはん ハヤシライス ごまじゃこサラダ オレンジ	牛乳 クラッカー フルーツゼリー	牛乳 ビスコ
6	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 ビスケット パイナップル	牛乳 せんべい
7	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
8	土	ごはん かきたま汁 焼きビーフン もも缶	牛乳 丸ボーロ	牛乳 チーズ
10	月	ごはん ポークビーズン ごま風味のサラダ ウインナー	牛乳 大学いも	牛乳 せんべい
11	火	ごはん チンゲン菜のみそ汁 魚の西京焼き トマトの甘酢漬け	牛乳 チーズ とうもろこし	牛乳 卵ボーロ
12	水	ごはん 豆乳スープ 鶏肉のマーマレード煮 スパゲッティサラダ	お茶 焼きそば	牛乳 ビスコ
13	木	ごはん 豆腐のみそ汁 チキンカツ 野菜サラダ	お茶 クラッカー フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい
14	金	ごはん 野菜スープ 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
15	土	ごはん 大和煮 ほうれん草ともやしのごま和え パナナ	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク
17	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 ジャムサンド	牛乳 せんべい
18	火	ごはん おくらとほうれん草の納豆和え 魚のカレームニエル もずくスープ	お茶 パナナ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク
19	水	ごはん ハヤシライス ごまじゃこサラダ オレンジ	牛乳 クラッカー フルーツゼリー	牛乳 せんべい
20	木	べんとうの日	牛乳	牛乳 せんべい
21	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
22	土	ごはん 焼きビーフン かきたま汁 もも缶	牛乳 丸ボーロ	牛乳 チーズ
24	月	ごはん ポークビーズン ごま風味のサラダ ウインナー	牛乳 大学芋	牛乳 せんべい
25	火	たんじょうかい	牛乳 プリンアラモード	ヨーグルト
26	水	ごはん 豆乳スープ 鶏肉のマーマレード煮 スパゲッティサラダ	お茶 焼きそば	牛乳 ビスコ
27	木	ごはん 豆腐のみそ汁 チキンカツ 野菜サラダ	お茶 クラッカー フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい
28	金	ごはん 野菜スープ 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
29	土	ごはん 大和煮 ほうれん草ともやしのごま和え パナナ	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク