

きゅうしょくだより

2019.06.01

食中毒に注意!

6月に入り気温・湿度が高くなってきます。一年を通じて食中毒の発生はありますが、これからは特に増えてくる時期なので注意が必要です。

食中毒予防のポイント ①菌をつけない ②菌を増やさない ③菌をやっつける

- ・外出後や動物に触った後は手を洗いましょう
- ・買い物した食材は冷蔵庫へ入れましょう。調理した後、食事までに時間がある時は冷蔵庫入れたり、しっかりと温めなおしましょう。
- ・肉・魚などの生ものや卵を触ったときはすぐに手を洗いましょう。
- ・生肉は食べない!しっかりと加熱しましょう。

夏に向けてBBQなども増える時期です。調理用の箸と食べる用の箸が一緒になると危険です。面倒でも別々の箸を使ってくださいね。

また、まな板や包丁、ふきんは漂白をしてきれいにしておく事が大切です。

抵抗力の弱い子どもは症状が重く出る事もあるので、日ごろから注意しましょう。



6月4日 虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです。乳歯は虫歯になりやすく進行も早いといわれています。

毎日の歯磨きとバランスのとれた食事でお口の健康を保ちましょう。

①食事は決まった時間に食べましょう

だらだら食べは、いつまでも口の中に食べ物が残り虫歯の原因菌が繁殖しやすくなります。

②よく噛んで食べましょう

しっかりと噛んで食べると唾液がたくさんでます。虫歯の原因菌をやっつける力があります。

③歯を丈夫にする食材を使いましょう。

小魚・乳製品・大豆製品・青菜などカルシウムを多く含む食品を意識して食べましょう。



☆そら豆☆

レシピは4人分です。

そら豆

300g

①そら豆はさやから出しておく。

*そら豆の黒いところの反対側に切れ目を

入れると塩味がつきやすく、皮もむきやすい

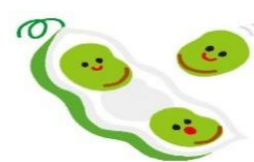
②沸騰したお湯に塩、そら豆を入れ3分くらい

茹でる。

*お湯の量は豆が隠れるくらいの少なめで!

③豆の固さを確認してざるにあけて冷ます。

(保育園では、量が多いので冷水で冷まします)



『そら豆』



この時期が旬のそら豆はビタミン類や鉄分、食物繊維がたくさん含まれています。

保育園では子どもたちと一緒にさやむきをします。ふわふわベットのつままれた豆の登場に大喜びです。独特な香りでも楽しみながら乳児さんも上手にむく事ができます。独特な香りが苦手な方が多いかと思いますが、かき揚げなどの揚げ物やマヨネーズ味のサラダなどに入れると食べやすくなるのでおすすめです。

ぜひ、ご家庭でもやってみてくださいね。



あじ・じゃがいも・そらまめ・

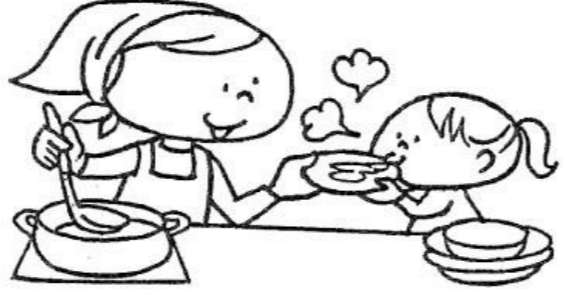
にら・おくら・さやいんげん



☆ 6がつ りにゅうしょく めにゅー ☆

| 日 | 曜 | ごっくん期(初期~5・6か月~) | | もぐもぐ期(中期~7・8か月~) | | かみかみ期(後期~9・10・11か月~) | | ぱくぱく期(完了期~12~18か月~) | |
|----|----|--|---------|--|---------|---|----------------|---|--------------------------|
| | | ちゅうしょく | 3じのおやつ | ちゅうしょく | 3じのおやつ | ちゅうしょく | 3じのおやつ | ちゅうしょく | 3じのおやつ |
| 15 | と | つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160 | みるく 200 | おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに きざみ みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん みそしる ぶたにくのごまみそやき きざみ れーずんさらだ きざみ おれんじ | ぎゅうにゅう こくとうばん |
| 17 | げつ | つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと かぼちゃのペーすと みるく 160 | みるく 200 | おかゆ みそしる ふのうすくずに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | やわらかいごはん みそしる ふのうすくずに きざみ かぼちゃのやわらかに きざみ みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん みそしる ちんじゃおろーすー きざみ かぼちゃのふくめに きざみ おれんじ | ぎゅうにゅう とうふいり どーなっつ |
| 18 | か | つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160 | みるく 200 | おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんのやわらかに きざみ みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん みそしる かじまぐろのごまてりやき きざみ ひじきのいりに きざみ おれんじ | ぎゅうにゅう さまーすばげってい |
| 19 | すい | ばんがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160 | みるく 200 | ばんがゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | しょくばん ばんぶきんすーぶ ふわふわおむれつ きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80 | みるく 200 おかし | しょくばん ばんぶきんすーぶ すぺいんおむれつ きざみ さわーくらふと きざみ | むぎちゃ やさいびらふ ちーず |
| 20 | もく | つぶしがゆ うすいやさいすーぶ きぬどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160 | みるく 200 | おかゆ やさいすーぶ きぬどうふのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | やわらかいごはん やさいすーぶ きぬどうふのうすくずに ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん やさいすーぶ ぶたにくのこうみやき きざみ しらあえ きざみ おれんじ | ぎゅうにゅう おれんじぜりー |
| 29 | と | つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160 | みるく 200 | おかゆ みそしる きぬどうふのやわらかに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | やわらかいごはん みそしる きぬどうふのやわらかに にんじんのあえもの きざみ みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん みそしる なまあげのけちゃっぶいため きざみ きゃべつのごまあえ きざみ おれんじ | ぎゅうにゅう かすてら |
| 22 | と | つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160 | みるく 200 | おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん みそしる とりにくのとまに きざみ もやしのさんばいす きざみ おれんじ | ぎゅうにゅう ぶどうばん |
| 24 | げつ | つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160 | みるく 200 | おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | やわらかいごはん やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし きゃべつときゅうりのあえもの きざみ みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん 10:あどぼ きざみ 24:ぼーくかれー きざみ ふれんちさらだ きざみ くしがたとまと きざみ | ぎゅうにゅう あじさいかん |
| 26 | すい | うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160 | みるく 200 | うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) きぬどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | にこみうどん(にんじん・たまねぎ) きぬどうふのうすくずに にんじんのやわらかに みるく 80 | みるく 200 おかし | まーぼーうどん きざみ あすばらがすのちゅうかあえ きざみ おれんじ | ぎゅうにゅう そらめ えんとりー |
| 25 | か | つぶしがゆ うすいすましじる しろみざかなのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160 | みるく 200 | おかゆ すましじる しろみざかなのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | やわらかいごはん すましじる しろみざかなのうすくずに ほぐし じゃがいものそぼろに つぶし みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん すましじる さけのたんどりーやき きざみ じゃがいものそぼろに きざみ | ぎゅうにゅう ばなとうにゅうまふいん |
| 27 | もく | ばんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160 | みるく 200 | ばんがゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | しょくばん すいーとぼてとすーぶ ちきんぐらたん きざみ にんじんときゃべつのいためもの きざみ みるく 80 | みるく 200 おかし | しょくばん すいーとぼてとすーぶ ちきんぐらたん きざみ やさいそてー きざみ くしがたとまと きざみ | とうにゅう まかろにのみたらし |
| 14 | きん | ☆にじいろ めにゅー☆ | | ☆にじいろ めにゅー☆ | | ☆にじいろ めにゅー☆ | | ☆にじいろ めにゅー☆ | |
| 21 | きん | ☆にじいろ めにゅー☆ | | ☆にじいろ めにゅー☆ | | ☆にじいろ めにゅー☆ | | ☆にじいろ めにゅー☆ | |
| 28 | きん | ☆にじいろ めにゅー☆ | | ☆にじいろ めにゅー☆ | | ☆にじいろ めにゅー☆ | | ☆にじいろ めにゅー☆ | |

6月のこんだて

| げつ | か | すい | もく | きん | ど |
|---|--|---|--|--|--|
| <p>このまーくがあるときは しゅしよく(おべんとう)は らないよ</p>  | | | | | 1 |
| | | | | | <p>ごはん ぶたにくのごまみそやき れーずんさらだ みそしる(ふ・ほうれんそう) おれんじ</p> <p>ぎゅうにゅう こくとうばん</p> |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| <p>ごはん ちんじゃおろーすー かぼちゃのふくめに みそしる(なす・ながねぎ) おれんじ</p> <p>ぎゅうにゅう とうふいりどーなっつ</p> | <p>げんまいごはん かじきまぐろのごまてりやき ひじきのいりに みそしる(とうふ・にら) おれんじ</p> <p>ぎゅうにゅう さまーすばげってい</p> | <p>しよくばん すべいんおむれつ さわーくらふと ばんぶきんすーぶ</p> <p>むぎちゃ やさいびらふ ちーずきゃんでい</p> | <p>ごはん ぶたにくのこうみやき しらあえ はるさめいりやさいすーぶ おれんじ</p> <p>ぎゅうにゅう おれんじぜりー</p> | <p>ごはん なまあげのけちやつぶいため きゃべつのごまあえ みそしる(じゃがいも・わかめ) おれんじ</p> <p>ぎゅうにゅう かすてら</p> | <p>ごはん とりにくのとまとに もやしのさんばいず みそしる(とうふ・あぶらあげ) おれんじ</p> <p>ぎゅうにゅう ぶどうばん</p> |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| <p>ごはん あどぼ (ふいりびんのとりにくのさっぱり) ふれんちさらだ くしがたとまと</p> <p>ぎゅうにゅう あじさいかん</p> | <p>まーぼーうどん あすばらがすのちゅうかあえ おれんじ</p> <p>ぎゅうにゅう そらまめ えんとりー</p> | <p>ごはん さけのたんどりーやき じゃがいものそぼろに すましじる(にんじん・えのき・ちくわ)</p> <p>ぎゅうにゅう ばななとうにゅうまふいん</p> | <p>ばたーろーる ちきんぐらたん やさいそてー くしがたとまと すいーとぼてとすーぶ</p> <p>とうにゅう まかろにのみたらし</p> | <p>*にじいろめにゅー*</p> | <p>ごはん ぶたにくのごまみそやき れーずんさらだ みそしる(ふ・ほうれんそう) おれんじ</p> <p>ぎゅうにゅう こくとうばん</p> |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| <p>ごはん ちんじゃおろーすー かぼちゃのふくめに みそしる(なす・ながねぎ) おれんじ</p> <p>ぎゅうにゅう とうふいりどーなっつ</p> | <p>げんまいごはん かじきまぐろのごまてりやき ひじきのいりに みそしる(とうふ・にら) おれんじ</p> <p>ぎゅうにゅう さまーすばげってい</p> | <p>しよくばん すべいんおむれつ さわーくらふと ばんぶきんすーぶ</p> <p>むぎちゃ やさいびらふ ちーずきゃんでい</p> | <p>ごはん ればーかつ しらあえ はるさめいりやさいすーぶ おれんじ</p> <p>ぎゅうにゅう おれんじぜりー</p> | <p>*にじいろめにゅー*</p> | <p>ごはん とりにくのとまとに もやしのさんばいず みそしる(とうふ・あぶらあげ) おれんじ</p> <p>ぎゅうにゅう ぶどうばん</p> |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| <p>ごはん ぼーくかれー ふれんちさらだ くしがたとまと</p> <p>ぎゅうにゅう あじさいかん</p> | <p>ごはん さけのたんどりーやき じゃがいものそぼろに すましじる(にんじん・えのき・ちくわ)</p> <p>ぎゅうにゅう ばななとうにゅうまふいん</p> | <p>まーぼーうどん あすばらがすのちゅうかあえ おれんじ</p> <p>ぎゅうにゅう そらまめ えんとりー</p> | <p>ばたーろーる ちきんぐらたん やさいそてー くしがたとまと すいーとぼてとすーぶ</p> <p>とうにゅう まかろにのみたらし</p> | <p>*にじいろめにゅー*</p> | <p>ごはん なまあげのけちやつぶいため きゃべつのごまあえ みそしる(じゃがいも・わかめ) おれんじ</p> <p>ぎゅうにゅう かすてら</p> |