

6月予定献立表

日	曜日	全 児 童			日	曜日	全 児 童				
		昼食		3時おやつ			昼食		3時おやつ	10時おやつ	
1	木	ごはん ごま酢あえ	チキンチキンごぼう みそ汁 (大根・えのき) くだもの	うどん	牛乳	16	金	ごはん 胡瓜と春雨の酢のもの	鶏肉のごまみそ焼き かき玉汁 くだもの	牛乳 フライドポテト	牛乳
2	金	ごはん ひじき炒め	ほっけフライ みそ汁 (白菜・油揚げ) くだもの	牛乳 野菜入りホットケーキ	牛乳	17	土	スパゲティミートソース チーズ	コンソメスープ くだもの	牛乳 お菓子	牛乳
3	土	やさそば チーズ	中華スープ (豆腐・わかめ) くだもの	牛乳 お菓子	牛乳	19	月	ごはん 大根とささみのあえもの	豆腐と青菜のチャンプルー みそ汁 (わかめ・なめこ) くだもの	牛乳 きなこトースト	牛乳
5	月	ごはん 磯香あえ	オクラ入りマーボー豆腐 すり身入りみそ汁 くだもの	牛乳 大豆入りかりんとう	牛乳	20	火	バターロール キャベツサラダ	鶏肉の米粉ザンギ コンソメスープ くだもの	牛乳 バナナケーキ	牛乳
6	火	食パン たまごサラダ	たらのコーンフ레이크焼き マカロニスープ くだもの	牛乳 いももち	牛乳	21	水	カレーライス ドレッシングサラダ	小松菜スープ くだもの	牛乳 フルーツカルピス	牛乳
7	水	ごはん ごまあえ	すぎやき みそ汁 (さつまいも・こねぎ) くだもの	牛乳 二色サンド	牛乳	22	木	ごはん 野菜ソテー	しらす入り厚焼き卵 みそ汁 (白菜・油揚げ) くだもの	牛乳 もちもちドーナツ	牛乳
8	木	バターロール 小松菜のサラダ	ミートローフ トマトスープ くだもの	牛乳 鮭と昆布おにぎり	牛乳	23	金	ごはん 切り干し大根の煮つけ	さばの香味焼き みそ汁 (豆腐・にら) くだもの	牛乳 ふかし芋	牛乳
9	金	ごはん 拌三絲	五目卵焼き みそ汁 (じゃがいも・チンゲン菜) くだもの	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳	24	土	しょうゆ野菜ラーメン 枝豆	くだもの	牛乳 お菓子	牛乳
10	土	親子遠足 きつねうどん	親子煮 くだもの	牛乳 お菓子	牛乳	26	月	ごはん 三色ナムル	豆腐と卵のふわふわ煮 みそ汁 (南瓜・ねぎ) くだもの	牛乳 フレンチドック	牛乳
12	月	ごはん もやしのあえもの	すり身団子揚げ さつま汁 くだもの	牛乳 お好み焼き	牛乳	27	火	食パン ブロッコリーサラダ	はんぺんフライ 青菜スープ くだもの	牛乳 ソーメン汁	牛乳
13	火	食パン ツナサラダ	豚肉のママレード焼き コーンスープ くだもの	牛乳 クラッカーサンド	牛乳	28	水	ごはん 納豆あえ	鶏肉と野菜の味噌炒め すまし汁 (豆腐・ねぎ) くだもの	牛乳 コーンフ레이크牛乳	牛乳
14	水	ごはん ブロッコリーの中華あえ	親子煮 みそ汁 (大根・わかめ) くだもの	牛乳 コーンフ레이크クッキー	牛乳	29	木	誕生会 ポテトサラダ	たいよう弁当 炊き込みご飯 チキンカツ みそ汁 (わかめ・麩) くだもの	牛乳 クッキーアイスサンド	牛乳
15	木	ごはん もやしのカレー炒め	鮭の和風ムニエル かぶのスープ くだもの	牛乳 揚げパン	牛乳	30	金	ごはん チンゲン菜のあえもの	芋そばろ煮 五目みそ汁 くだもの	牛乳 ヨーグルトパンケーキ	牛乳



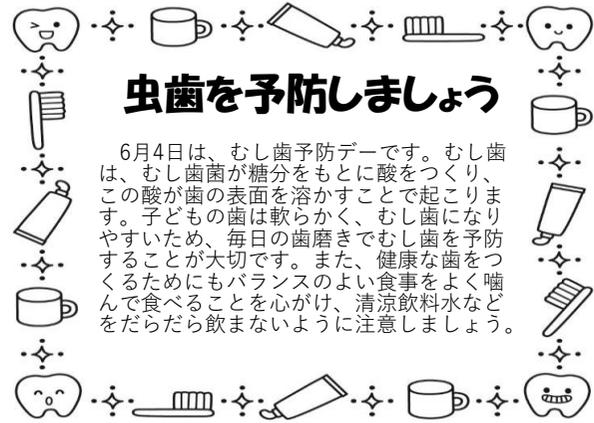
給食だより

暖かくなり外で身体を動かすことが多くなりますが、これからどんどん気温が高くなるため、熱中症や食中毒に気をつけなければなりません。食中毒を予防するためには、手洗いが最も効果的です。食事の前はもちろんですが、石けんを使ってきちんとした手洗いを心がけ、いつも清潔な状態しておきましょう。また熱中症にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。



給食・食育指導

5月12日に今年初めての食育指導を行いました。今回は食べる事の大切さをと体によい食べ物と悪い食べ物を知るをテーマに行いました。はじめにエプロンシアターではらぺこかいじゅうの話をしました。はらぺこかいじゅうは、たくさんのおやつや飛行機を食べお腹が痛くなってしまいます。話を終えた後は、体に良い食べ物は何かを話しました。今回の給食指導を通して、おかしやジュースを食べすぎたり飲みすぎたりしないことと、主食・主菜・副菜・汁とバランス良く好き嫌いせず食べる事を約束しました。しっかり食べて、健康な体だとバナナのような形のウンチがでます！ご家庭でもチェックしてみてくださいね。



虫歯を予防しましょう

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

5月26日に苗植えをしました。各クラス、収穫が待ち遠しいですね！収穫した作物は給食に使用していきます。作物の成長する様子を見て、収穫し、食べることで食べ物への興味や関心、感謝の気持ちが育つことを願っています。



*行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

*24日(土)のアフタースクールケアグリーンフィールドのおやつは、誕生会おやつです。