



# きゅうしょくだより

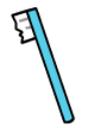
清明保育園  
給食室



色づき始めた紫陽花に、梅雨の訪れを感じる季節になりました。季節の変わり目は、一日の寒暖差も大きく体調をくずしやすい時期です。むし暑さで食欲を落とさないように、料理にも工夫をしましょう。

## むし歯を予防する

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。子どもの歯は柔らかく、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良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しましょう。



## 食中毒に注意!

じめじめとした梅雨が続く、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。



## 5月のクッキング



### ふきのじゃこ炒め

#### ほし組

初めて見るふきにビックリ！  
真剣な顔ですじ取りにチャレンジ  
していました♪



#### ゆき組

自分達ですじ取りしたふきは美味しかったのか完食していました♪



### えんどう豆のさやむき

#### きりん組

みんなで協力してたくさんの豆を取り出してくれました♪



#### りす組

さやをポキッと折って  
上手に豆を取り出しました♪



豆ごはんおにぎりをして  
おやつにいただきました!



## 6月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	344kcal	13.2g	9.9g	155mg	479mg	1.8g	162μgRE	0.18mg	0.22mg	16mg	1.1g	2.4g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	491kcal	19.1g	14.1g	215mg	684mg	2.4g	232μgRE	0.27mg	0.31mg	22mg	1.5g	3.4g



## 5月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	358kcal	13.6g	11.1g	160mg	485mg	1.4g	183μgRE	0.18mg	0.22mg	17mg	1.4g	2.7g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	512kcal	19.6g	15.9g	228mg	693mg	2.1g	262μgRE	0.26mg	0.33mg	25mg	1.8g	3.9g