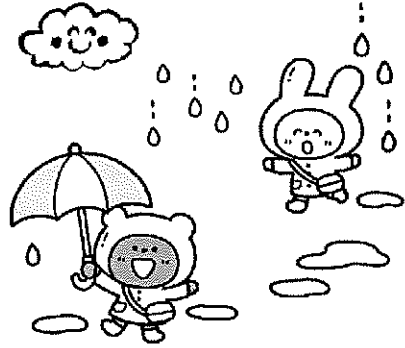


# 6月ぱくぱくだより

あおば保育園  
令和2年6月給食だより

雨の日が多くなり、蒸し暑さを感じるようになってきます。涼しい日、暑い日の差が激しいと子どもたちも疲れが出やすいです。体調の変化に気をつけ、無理のないように過ごしていきたいですね。気温と湿度が高いと、食中毒も心配な時期です。お家でもこまめな手洗いや食材の温度管理など対策を心掛けてみて下さいね♡



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！  
いくら大好きな食べ物でも、虫歯があったり、口の中が痛いとおいしく食べられませんね。  
どうすれば気持ちよく・おいしく食べられるかな？みんなも気をつけてみよう♡



子どもの歯はやわらかく虫歯になりやすいです  
仕上げ磨きは  
お家の方をお願いします！



### おやつ時間を決めよう！

虫歯菌は甘いものを栄養にして歯を溶かしてしまいます。だからと食わず、おやつ後は歯を磨こう♪



### よく噛んで食べよう！

よく噛まず、あごが発達しないまままだと歯並びにも影響します。歯がきれいに並んでいないと磨きにくく、虫歯になりやすいです。



### ～歯を丈夫にする食事～

骨や歯の原料となるカルシウム以外にも、カルシウムの吸収をよくする栄養素などが大切です！偏った食事をせず、色んな食材を使ってみましょう♡

### 献立の紹介♪



～鮭と大葉のおにぎり～



“大葉”はよい香りで食欲をそそりますね♡  
防腐作用もあるので食中毒予防にもなります！

材料	分量 (2合分)
精白米	2合 (150g)
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
だし昆布	5cm角 1枚
塩鮭	100g
大葉	5g
白ごま	大さじ1

### △作り方△

- ①米をといで、吸水させておく。(30分程度) 塩と酒を入れてよく混ぜ、水分量を調節する。だし昆布と一緒に炊く。(※炊きあがったら、軽く混ぜて蒸らすと良い。)
- ②鮭は焼いて、身をほぐしておく。
- ③大葉は千切りにして水にさらし、よく水気をきる。
- ④材料を全てよく混ぜ合わせ、おにぎりにする。

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	月	レモン寒	ささ身のピカタ、ケチャップ炒め、スティックきゅうり、バナナ	シュガーパイ
2	火	きな粉 ヨーグルト	五目冷麺、ピーマンとじゃこのしょう油炒り、キウイフルーツ ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	ソーセージ蒸しパン
3	水	ジャムサンド	竹輪の磯辺揚げ、オクラとわかめの和え物、チーズポテト オレンジ	野菜ジュースゼリー
4	木	シュガー ポップコーン	ハンバーグきのこソースかけ、かぼちゃサラダ、茹かキャベツ バナナ	べろ団子 3歳児未満:あんこのクッキー
5	金	ショコラパイ	お好み焼き、トマトのサラダ、パインアップル ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	鮭と大葉のおにぎり
6	土	揚げせんべい	ポークビーンズ、ごまきゅうり、オレンジ	
8	月	グレープ くずもち	筑前煮、キャベツの浸し、バナナ	玉ねぎのスコーン
9	火	果物盛り合わせ	高野豆腐のすき焼き風煮、きゅうりのマヨネーズかけ 粉ふきいも、キウイフルーツ	クリーム クラッカーサンド
10	水	ビスケット	◆ご飯献立◆タコライス、もずくスープ、切干大根の酢のものなど ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい！	いちご ヨーグルトババロア
11	木	洋風おこし	鶏肉のガーリックバターグリル、スパゲティソテー 茹かオクラ、バナナ	もちもちチヂミ
12	金	大学バナナ	魚のポテト焼き、短冊サラダ、くし形トマト パインアップル	フレンチトースト オレンジ風味
13	土	クッキー	豚肉のいなか煮、小松菜の浸し、オレンジ	
15	月	黒糖蒸しパン	親子うどん、なすのしぎ焼き、キウイフルーツ ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	ねぎっ子ピラフ
16	火	フルーツポンチ	魚フライの味噌ソース、焼ポテト、茹か野菜、バナナ	抹茶サブレ
17	水	ごまの豆乳寒	チリコンカン、オクラの浸し、オレンジ	はちみつサンド
18	木	煮干しのカリカリ と果物	豆腐と野菜のチャンプル、スティックきゅうり、パインアップル	沖縄風揚げ菓子
19	金	おせんべい	カレー、小松菜のごま和え、バナナ	プリン
20	土	クラッカー	鶏肉とこんにゃくの煮物、キャベツの即席漬、オレンジ	
22	月	フルーツカナッペ	なすと豚肉の味噌炒め、ゆかりポテト、 くし形トマト、キウイフルーツ	えびトースト
23	火	みかんヨーグルト	焼魚、五目きんぴら、茹かオクラ、バナナ	サラダクレープ
24	水	かりんとう	◆お楽しみ献立◆じゃこ菜飯、鶏ひしき団子の甘酢あんなど ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい！	牛乳寒のあんみつ
25	木	豆乳くずもち	スペイン風オムレツ、人参の甘煮 青菜のごまマヨネーズ和え、パインアップル	ドリカボクッキー 3歳児未満:ピーナツバタークッキー
26	金	チーズと果物	牛肉の甘辛煮、じゃがいもの煮付、キャベツのレモン酢和え バナナ	簡単チョコパイ
27	土	スティック ビスケット	中華丼、きゅうりと大根の和風サラダ、オレンジ	
29	月	セサミトースト	豚肉とパインのケチャップがらめ、粉ふきいも きゅうりのマヨネーズかけ、キウイフルーツ	ヨーグルト和え
30	火	ショートブレッド クッキー	トマトとなすのスパゲティ、かぼちゃのオイル焼、バナナ ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	納豆チャーハン