



網干保育園 給食だより

令和4年 6月

☆おやつ ◎手作りおやつ

6月	10時のおやつ	3時のおやつ
1 水	スキムヨーグルト	せんべい
2 木	スキムヨーグルト	◎ピザまん
3 金	スキムヨーグルト	白い風船
4 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
6 月	ミレービスケット	◎りんごゼリー
7 火	スキムヨーグルト	味しらべ
8 水	スキムヨーグルト	ビスコ
9 木	スキムヨーグルト	◎甘茶ケーキ
10 金	スキムヨーグルト	えびせんべい
11 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
13 月	ミレービスケット	◎おにぎり
14 火	スキムヨーグルト	ハッピーターン
15 水	スキムヨーグルト	せんべい
16 木	スキムヨーグルト	◎おふラスク
17 金	スキムヨーグルト	ホームパイ
18 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
20 月	ウエハース	星たべよ
21 火	スキムヨーグルト	マリー
22 水	スキムヨーグルト	◎ちんすこう
23 木	スキムヨーグルト	◎ちくわパン
24 金	スキムヨーグルト	ムーンライト
25 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
27 月	せんべい	◎ケーキ
28 火	スキムヨーグルト	ドーナツ
29 水	スキムヨーグルト	ばかうけ
30 木	スキムヨーグルト	ムーンライト



6月4日から「歯と口の健康習慣」が始まります。

健康な体は健康な歯と口から！

しっかりかんで食べることで、だ液がたくさん出て、消化がよくなり、歯や口の汚れを洗い流してくれます。よく噛んで食べられる献立を多く取り入れています。虫歯を予防して、大切な歯を守りましょう。

給食目標：いろいろな食べ物に慣れる
丁寧に手を洗う

旬の食材：カレイ トマト ピーマン
さやいんげん なら たまねぎ
きゅうり メロン

「みんなで食育・楽しく食育」

国が策定した「食育推進基本計画」では、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。ご家族でも、毎日の生活をささえる「食」を家族一緒に見直してみませんか。

- 家族団らんの食事を楽しむ
- バランスの取れた食事を楽しむ
- 生活リズムを整える
- 「食」を大切にする



－ 基本の手洗い手順 －

- 流水で手を洗う
- 洗剤を手にとる
- 手のひら、指の腹面を洗う
- 手の甲、指の背を洗う
- 指の間(側面)、股(付け根)を洗う
- 親指・拇指球(親指の付け根のふくらみ)を洗う
- 指先を洗う
- 手首を洗う
- 洗剤を十分な流水でよく洗い流す
- 手を拭き乾燥させる (タオル等の共用はしないこと)
- アルコールによる消毒 (爪下・爪周りに直接かけた後、手指全体によく磨き込む)

※アルコールは、ノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。

2度洗いが効果的です！
(2～9までをくり返す)
2回洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

虫歯予防のポイント

- ①しっかりかんで食べる
- ②食べた後歯磨きをする
- ③おやつは時間と量を決める
- ④歯につきやすいおやつは避ける

