



網干保育園 給食だより

令和5年 6月

給食目標：かわいい 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

旬の食材：いろいろな食べ物に慣れる
丁寧に手を洗う

☆おやつ ◎手作りおやつ

6月	10時のおやつ	3時のおやつ
1 木	スキムヨーグルト	ビスコ
2 金	スキムヨーグルト	ばかうけ
3 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
5 月	ウエハース	◎お好み焼き
6 火	スキムヨーグルト	ムーンライト
7 水	スキムヨーグルト	◎ツナサンド
8 木	スキムヨーグルト	白い風船
9 金	スキムヨーグルト	せんべい
10 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
12 月	ミレービスケット	◎野菜ケーキ
13 火	スキムヨーグルト	ぱりんこ
14 水	スキムヨーグルト	しっとりクッキー
15 木	スキムヨーグルト	◎おにぎり
16 金	スキムヨーグルト	揚一番
17 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
19 月	ウエハース	◎ゼリー
20 火	スキムヨーグルト	ハッピーターン
21 水	スキムヨーグルト	◎ちんすこう
22 木	スキムヨーグルト	マリー
23 金	スキムヨーグルト	じゃこ気分
24 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
26 月	ミレービスケット	◎ケーキ
27 火	スキムヨーグルト	ホームパイ
28 水	スキムヨーグルト	◎おしぼん
29 木	スキムヨーグルト	サブレ
30 金	スキムヨーグルト	えびせんべい

「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。ご家庭でも、毎日の生活を支える「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
- バランスのとれた食事をとる
- 生活リズムを整える
- 「食」を大切にする
- 衛生面に気をつける



食中毒予防は 手洗いから

外出先から帰った時、トイレの後、調理を始める前、生もの（肉、魚、卵など）をさわった時、食事をする前は、しっかり洗いましょう。

手洗い方法

①手を水でぬらす	②手洗いせっけんをつけて泡立てる	③手のひらと甲を5回ずつ洗う
④指の間も5回ずつ洗う (親指も忘れずに)	⑤指先を手のひらに当てて円を描くように5回洗う	⑥手首を握って5回ずつ洗う
⑦水で十分にすすぐ	ここまでの手順で30秒ほどかかります。手を洗った後は、清潔なタオルやペーパータオルで水気を拭き取り、乾燥させましょう。その後に手指用消毒剤を使うとより有効です。爪を短く切っておくことも必要です。	

虫歯予防のポイント

- ①しっかり噛んで食べる
- ②食べたらずみかきをする
- 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



6月4日から「歯と口の健康週間」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、消化が良くなり、歯や口の汚れを洗い流してくれます。噛むことを意識したい☆もぐもぐ献立☆を取り入れています。虫歯を予防して、大切な歯を守りましょう。

