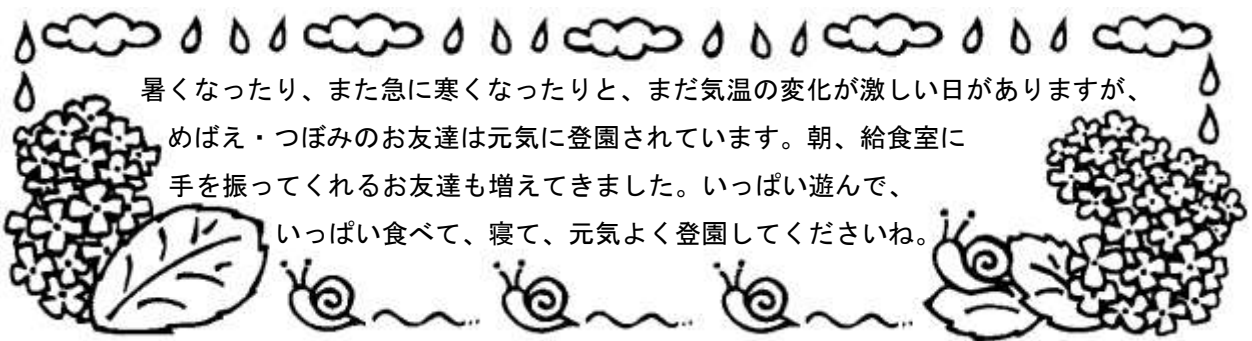


めばえ・つぼみ  
**平成30年度6月**  
**給食だより**  
 認定こども園  
 あけぼの幼稚園 NO.3



暑くなったり、また急に寒くなったりと、まだ気温の変化が激しい日がありますが、めばえ・つぼみのお友達は元気に登園されています。朝、給食室に手を振ってくれるお友達も増えてきました。いっぱい遊んで、いっぱい食べて、寝て、元気よく登園してくださいね。

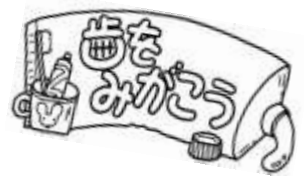
**6月4日は 虫歯予防デー です！**

丈夫な歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品をよく噛んで食べるように心がけましょう。

**☆歯磨きの大切さ☆**  
 食事の後は、食べ物のカスが歯につきます。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって化学変化を起こし、虫歯の原因になります。食後は歯をみがきましょう。

**☆栄養のバランス☆**  
 糖分の摂りすぎは、虫歯の原因の一つ。間食と合わせて、規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA、Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分とれる食事を心がけましょう。(ひじき、小魚、小松菜など)

**☆噛んで食べる☆**  
 軟らかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。よく噛むことを習慣化しましょう！



**給食室での衛生管理**



- ・ 出来上がりの中心温度が75℃1分以上になるまで加熱 (魚85℃1分以上)
- ・ 使用した食器は手洗い→食器洗浄機→食器乾燥機で高温殺菌90℃1時間
- ・ 使い終わったまな板、ふきん、スポンジなど毎日ハイター(次亜塩素酸)につける。まな板、包丁は乾燥、殺菌庫に入れる
- ・ 片付け後、給食室の作業台や取っ手、機械、冷蔵、冷凍庫など全て拭き掃除(次亜塩素酸を500倍希釈(200ppm)で使用)
- ・ 傷がある場合は、絆創膏と手袋を着用(毎日健康調査実施)
- ・ 使用道具やエプロンは酸性電解水で消毒。帽子も2枚着用

**6月20日(水)**

**給食試食会があります♡**

普段2歳以上(つぼみ組さんは月・火・木・金は食べられます)のお子さんたちが食べられている給食ですが、めばえ・つぼみ組の保護者の皆様も是非とも試食にいらして下さい。実際に使用している調味料などもご覧いただけます。



**こんだてひょう**



<b>1日 (金)</b>	・ 人参ごはん ・ 味噌汁 ・ かぼちゃの煮物 ・ 午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、さつまいも、白菜、ほうれん草 <b>おやつ⇒豆乳クッキー、ぶどうゼリー</b>
<b>2日 (土)</b>	・ ごはん ・ 味噌汁 ・ 大根餅 ・ 午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、じゃが芋、白菜、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、大根、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、かぼちゃ、キャベツ、小松菜 <b>おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ</b>
<b>4日 (月)</b>	・ ごはん ・ 豆乳味噌汁 ・ 大根の煮物 ・ 午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、豆乳、小松菜 ⇒大根、人参、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、さつまいも、りんご、豆乳、ほうれん草 <b>おやつ⇒花花せんべい、スティックポテト</b>
<b>5日 (火)</b>	・ ごはん ・ 味噌汁 ・ じゃが芋の旨煮 ・ 午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、じゃが芋、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、かぼちゃ、キャベツ、ほうれん草 <b>おやつ⇒紫いもチップ、ピーチゼリー</b>
<b>6日 (水)</b>	・ 豆腐丼 ・ コロコロスープ ・ 午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、大根、白菜、ほうれん草 <b>おやつ⇒サクッとあられ、バナナ</b>
<b>7日 (木)</b>	・ ごはん ・ 味噌汁 ・ 鮭のソテー ・ 午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、さつまいも、りんご、キャベツ、小松菜 <b>おやつ⇒むらさきいもせんべい、きなこおはぎ風</b>
<b>8日 (金)</b>	・ さつまいもごはん ・ 中華スープ ・ 豆腐のそぼろ煮 ・ 午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、さつまいも、人参、玉ねぎ ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、じゃが芋、大根、小松菜 <b>おやつ⇒豆乳クッキー、りんごゼリー</b>
<b>9日 (土)</b>	・ すきやき風丼 ・ 味噌汁 ・ 午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、豆乳、白菜、ほうれん草 <b>おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ</b>
<b>11日 (月)</b>	・ ごはん ・ クリームスープ ・ さつまいもの旨煮 ・ 午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃが芋、豆乳、ブロッコリー ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 <b>⇒花花せんべい、煮りんご</b>