給食だより

6月

令和7年　南こども園

今月の目標

手をきれいに洗い、よく噛んで食べよう

みなさんは虫歯がない健康な歯を保てていますか？
歯は食べ物をしっかり噛むためにとても大切です。
かみごたえのある食べ物を食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にしましょう。

こんな時は手を洗いましょう

家に帰った時　トイレの後　動物に触った時

鼻をかんだ後　料理をする前　食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないように食事の前にはしっかり手を洗いましょう。

かみかみクイズ

問題1　よくかむと、体にどんな良いことがあるでしょう？ □ の中を下にある言葉から選んで埋めましょう。

① だ液がたくさん出て、口の中の汚れや菌を落とし、□ になるのを防ぐ。

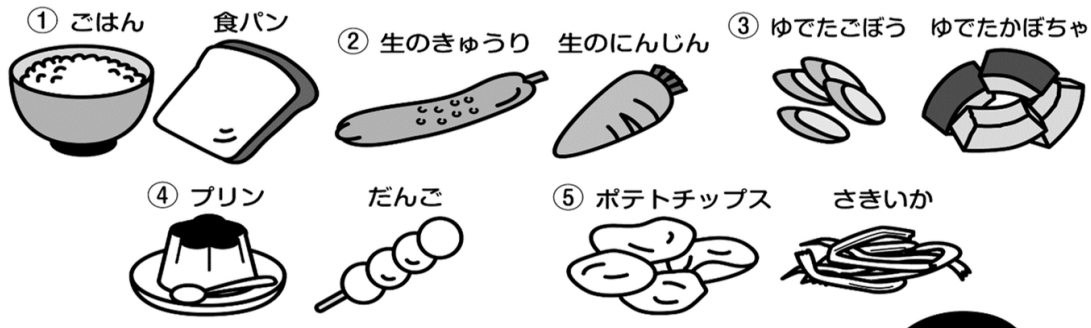
② □ の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まる。

③ 脳がおなかいっぱいだと判断し、□ を防ぐ。

④ 食べ物が細かくなり、だ液が混ざって、□ しやすくなる。

［　消化　・　脳　・　食べ過ぎ　・　虫歯　］

問題2　2つの食べ物を比べて、かみごたえがある方に○をつけましょう。



問題3　よくかんで食事をするために、どんなことをしたらいいでしょう？いいと思うものを選びましょう。（いくつでも）

① なるべく早く食べる
② ひと口 30 回以上かんで食べる
③ かたい物は飲み物で流し込む
④ 時間をかけて味わって食べる
⑤ 好き嫌いせず食べる

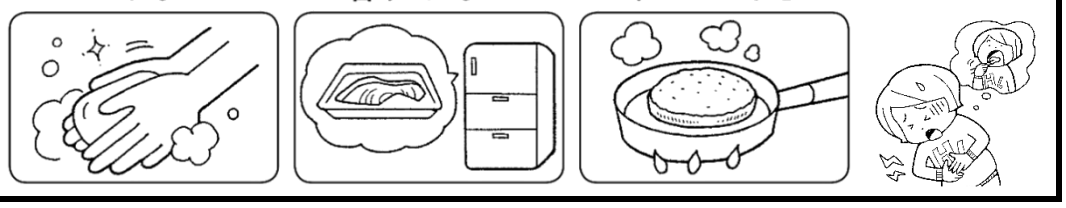
こたえ　**問題1**　＝①虫歯／②脳／③食べ過ぎ／④消化
問題2　＝①ごはん／②生のにんじん／③ゆでたごぼう／④だんご／⑤さきいか　**問題3**＝②④⑤

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	2	牛乳・おかし	3	牛乳・おかし	4	牛乳・バナナ	5	牛乳・ゼリー	6	牛乳・おかし	7	
昼食	マーボーどうふ にしょくのいもサラダ		にこみうどん こまつなのたまごとじ		とりのたつたあげ ほうれんそうサラダ ようふうかきたまじる		さけのタルタルやき フレッシュあえ やさいスープ		にくじゃが とうふのみそしる			
午後	牛乳・お茶 バナナ・おかし		牛乳・ミルク オレンジ・にぼし		牛乳・お茶 バウムクーヘン		牛乳・ミルク バナナ・チーズ		お茶 ジャムサンド		南っ子まつり	
午前	9	牛乳・ゼリー	10	牛乳・バナナ	11	牛乳・おかし	12	牛乳・おかし	13	コーンフレーク	14	
昼食	こうやどうふのたまごとじ みそしる		みそラーメン さつまいものあまに		チキンカツ ポテトサラダ レタススープ		さけのなんばんづけ ごもくじる		シューマイ コールスローサラダ ごぼうのみそしる		おかず バナナ	
午後	牛乳・ミルク バナナ・おかし		ヨーグルト・おかし		牛乳・ミルク オレンジ・にぼし		牛乳・ミルク バナナ・チーズ		お茶 ホワイトポンチ		おかし	
午前	16	牛乳・バナナ	17	牛乳・おかし	18	牛乳・おかし	19	牛乳・ゼリー	20	牛乳・オレンジ	21	
昼食	 おべんとうの日		スパゲティミートソース きゅうりの ちゅうかづけ		タンドリーチキン ドレッシングサラダ のっぺいじる デザート		さかなのてんぷら スパゲティサラダ ごまみそしる		すぶた ちゅうかスープ		おかず バナナ	
午後	フルーツジュース ホットドッグ		牛乳・ミルク バナナ・チーズ		牛乳・ミルク オレンジ・おかし		牛乳・ミルク きなこバナナ		お茶 杏仁豆腐		おかし	
午前	23	牛乳・バナナ	24	牛乳・ゼリー	25	牛乳・おかし	26	牛乳・おかし	27	牛乳・バナナ	28	
昼食	もやしのにくみそあんかけ よしのじる		ひやしちゅうか じゃがいものにもの		はるまき ひじきのサラダ ポテトスープ		あじのかおりあげ おくらのごまあえ なすのみそしる		カレーライス ちゅうかあえ		半日保育に ご協力下さい	
午後	牛乳・お茶 ロールケーキ		牛乳・ミルク バナナ・にぼし		牛乳・ミルク オレンジ・おかし		牛乳・ミルク バナナ・チーズ		お茶 プリン・おかし		半日奉仕作業	
午前	30	コーンフレーク										
昼食	しろみフライ さつまいものごまあえ みそしる											
午後	牛乳・ミルク おかし											

6月の献立

*献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

◆◆◆食中毒予防の３原則◆◆◆

家庭でも気をつけよう！

つけない　増やさない　やっつける