6月ランチメニュー

2023年［３歳以上児］　　小城ルーテルこども園

梅雨の訪れを感じる時季になりました

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨。蒸し暑い日が続くと、体力や食欲が低下してしまいがちです。栄養のバランスがとれた食事を心掛け、梅雨の時季を乗り切りましょう。

※アレルギー食は除去食又は代替え食となります。
※21日はお弁当の日です。

	1（木）	2（金）	3（土）
10時			家族の日
昼　食	あけぼのご飯 松風焼き 大根サラダ きのこスープ フルーツ（キウイ）	米飯 魚の香り揚げ 中華風酢の物 みそ汁（小松菜） フルーツ（バナナ）	米飯 パンプキンシチュー りんごとレタスのサラダ フルーツ（オレンジ） 鉄強化ふりかけ
３時	牛乳 ドーナツ	スキムミルク りんごゼリー	牛乳 カルシウムせんべい

	5（月）	6（火）	7（水）	8（木）	9（金）	１０（土）
10時			花の日礼拝			
昼　食	米飯 魚の煮つけ コールスローサラダ みそ汁（なすとたまねぎ） フルーツ（リンゴ）	麦ご飯 豆腐ミートソースかけ ブロッコリーのサラダ ワカメとコーンのスープ フルーツ（すいか）	米飯 にら卵 ひじきの煮物 みそ汁（ほうれん草と玉ねぎ） フルーツ（オレンジ）	カレーうどん アスパラとレタスのサラダ プロセスチーズ フルーツ（バナナ）	米飯 魚の南蛮漬け 粉ふきいも みそ汁（きゃべつ） フルーツ（キウイ）	牛丼 もやしときゅうりのサラダ みそ汁（豆腐とワカメ） フルーツ（リンゴ）
３時	スキムミルク マドレーヌ	牛乳 田づくり風	スキムミルク 煮豆	牛乳 ミニおはぎ	スキムミルク シュガーサンド	牛乳 ビスケット

	１２（月）	１３（火）	１４（水）	１５（木）	１６（金）	１７（土）
10時		干潟体験（年長）				宿泊保育説明会（年長）
昼　食	米飯 魚のムニエル 大根とセロリ―の金平 お豆スープ フルーツ（リンゴ）	カレーライス 野菜サラダ フルーツ（オレンジ）	米飯 スペイン風オムレツ とうがんの煮物 みそ汁（豆腐とワカメ） フルーツ（バナナ）	米飯 北京ダック風 いり豆腐 トマトスープ フルーツ（キウイ）	米飯 魚ソテーチーズソース おくらのごま和え すまし汁（えのきと麩） フルーツ（オレンジ）	高菜チャーハン ポテトサラダ みそ汁（なめこ） フルーツ（オレンジ）
３時	牛乳 にんじんジュース蒸しパン	スキムミルク 野菜クッキー	牛乳 フルーチェ	スキムミルク お芋パイ	牛乳 野菜チップ	牛乳 野菜かりんとう

	１９（月）	２０（火）	２１（水）	２２（木）	２３（金）	２４（土）
10時		お誕生会	お弁当の日			
昼　食	米飯 魚のみぞれかけ 春雨の酢の物 みそ汁（ほうれん草） フルーツ（キウイ）	シシリアンライス 豆乳スープ ゼリー	手作り弁当	太めん皿うどん 冷奴 フルーツヨーグルト	米飯 魚の塩麹焼き なすの南蛮漬け けんちん汁 フルーツ（キウイ）	スタミナ丼 きゅうりの梅肉あえ みそ汁（さといも） フルーツ（リンゴ）
３時	スキムミルク にんじんゼリー	牛乳 フルーツ（バナナ）	スキムミルク ふかし芋	牛乳 きなこ団子	牛乳 グリンピース蒸しパン	牛乳 乾パン

	２６（月）	２７（火）	２８（水）	２９（木）	３０（金）
10時					
昼　食	米飯 魚の西京焼き れんこんサラダ すまし汁（はんぺん） フルーツ（オレンジ）	親子どんぶり コロコロチーズのサラダ みそ汁（チンゲン菜） フルーツ（バナナ）	米飯 厚揚げのピザ焼き ほうれん草の和え物 すまし汁（ちくわ） フルーツ（すいか）	米飯 豚肉しょうが焼き 卵豆腐 おくらとウインナーのスープ フルーツ（オレンジ）	米飯 さつま揚げ もやしのごま酢和え みそ汁（大根） フルーツ（リンゴ）
３時	牛乳 バナナヨーグルト	スキムミルク おから蒸しパン	牛乳 さつまきな粉	スキムミルク りんご春巻き	牛乳 ポップコーン

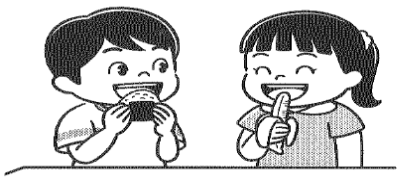
食後の歯みがきはなるべく早めに

むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯垢（しこう）と口の中に残る糖質を早く取り除くためには、食後すぐに歯みがきをしましょう。歯みがきをしないままでいると、歯垢中の細菌が酸をつくり、歯がとけ出してむし歯になります。みがきにくい奥歯や歯の溝、歯と歯がくっついているところなどもしっかりみがきましょう。

一口ずつよくかんで食べることが大切

生涯にわたり、おいしく食べるためには、歯と口の健康はとても大切です。子どものうちから、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

自分に合った一口の量を



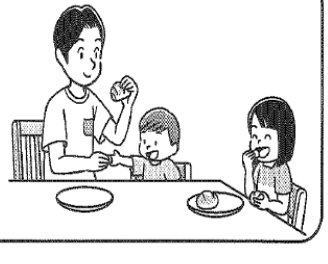
早くたくさん食べたいと思うと、あまりかまずに早食いや丸のみになりがちです。食事の際にお子さんがあまりかんでいない時は、「よくかもうね」などの声をかけ、口いっぱいに頬張ったり、のみ込む前に次の一口を食べたりしないように見てあげてください。

よくかんで食べると、食べ過ぎを防いだり消化・吸収を助けたりと、体によいことがいっぱいあります。

注意　一口量が多過ぎることによる窒息事故

事故を防止するポイント

一口量を多くしないように伝え、必要に応じて小さくしてあげます。「歩きながら」や「遊びながら」食べないことや、よくかんで食べることを伝えて、食事のようすを見守りましょう。



いろいろな食感を体験させましょう

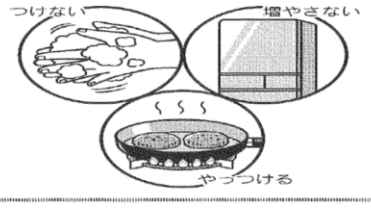
かむ力がつくと、さまざまなものが食べられるようになります。しかし、「かむ力を育てること」は、「かたいものを食べさせること」ではありません。かたいものだけではなく、弾力のあるもの、かみ切りにくいもの、粘りのあるものなど、いろいろな食感の食べ物を体験させましょう。

いろいろなものを食べているうちに、少しずつかむ力が育っていきます。

６月は食育月間

健康な心と体を育てるためには、食育を通して望ましい食習慣を身につけることが大切です。和やかな雰囲気の中で、周りのおとなや友だちと食べる楽しさを味わったり、さまざまな食べ物への興味や関心を持ったりすることで、食の大切さを知り、自ら食べようとする気持ちが育ちます。

じめじめした季節　食中毒を予防しましょう

気温と湿度が高くなると、細菌による食中毒が増えます。予防するためには、原因となる細菌を「つけない」（手を洗うなど）、「増やさない」（低温で保存するなど）、「やっつける」（中心部までしっかり加熱するなど）が大切です。

特に子どもは、食中毒になると症状が重くなりやすいので、肉や魚の生焼けや、食品の保存には十分な注意が必要です。