



6月給食だより

平成27年6月1日



ちどり保育園

日曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1月	高野豆腐の卵とじ 焼きビーフン 青菜のおひたし	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ロールジャムサンド
2火	回鍋肉 グリーンポテト ウィンナー パイン缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 チーズ入り蒸しパン
3水	豚肉の甘辛煮 豆腐のチャンプルー トマト	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 アーモンドクッキー
4木	鮭のカレーマヨネーズ焼き キャベツとコーンのサラダ ポテトスープ	牛乳 マンナ	牛乳 ジャムサンド
5金	豚丼 大根サラダ 桃缶	牛乳 動物ビスケット	牛乳 いかぼん
6土	五目ひやむぎ バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ベジタベル
8月	鶏肉とじゃがいものケチャップ味 しゅうまい 手作りふりかけ グリーンサラダ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 人参ゼリー
9火	魚の塩焼き 新ごぼうのきんぴら もずく入りすまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 さやえんどう
10水	香味煮 青菜のしらす和え トマト	牛乳 動物ビスケット	牛乳 お好み焼き
11木	鶏肉の照り焼き ひじきの五目煮 小松菜納豆 小魚三杯酢	牛乳 シガーフライ	牛乳 パインケーキ
12金	大豆入りカレーシチュー ゆで卵 フレンチサラダ	牛乳 マンナ	牛乳 小魚
13土	きつねうどん バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 まがりせんべい
15月	高野豆腐の卵とじ 焼きビーフン 青菜のおひたし	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 くずもち
16火	4、5歳参観日(簡易給食) コロッケ ゆかりサラダ 焼きのり みそ汁	牛乳 動物ビスケット	牛乳 リッツ
17水	豚肉の甘辛煮 豆腐のチャンプルー トマト	牛乳 シガーフライ	牛乳 アーモンドクッキー
18木	鮭のカレーマヨネーズ焼き キャベツとコーンのサラダ ポテトスープ	牛乳 マンナ	牛乳 ジャムサンド
19金	梅ちりご飯 鶏肉の天ぷら 野菜とコーンの和え物 みそ汁 トマト オレンジ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 かっぱえびせん
20土	五目ひやむぎ バナナ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 小粒やねん
22月	鶏肉とじゃがいものケチャップ味 しゅうまい 手作りふりかけ グリーンサラダ	牛乳 シガーフライ	牛乳 人参ゼリー
23火	魚の塩焼き 新ごぼうのきんぴら もずく入りすまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 ハッピータウン
24水	香味煮 青菜のしらす和え トマト	牛乳 マンナ	牛乳 お好み焼き
25木	鶏肉の照り焼き ひじきの五目煮 小松菜納豆 小魚三杯酢	牛乳 動物ビスケット	牛乳 果物のヨーグルトかけ
26金	大豆入りカレーシチュー ゆで卵 フレンチサラダ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 小魚
27土	きつねうどん バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 ビスケット
29月	八宝菜 焼きししゃも 粉ふきいも	牛乳 マンナ	牛乳 豆腐ドーナツ
30火	魚の照り焼き 切り干し大根 ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ハードビスケット

ぱんだ、きりん、らいおん組はお米2合を10日(水)までに持ってきて下さい。

子どもにもできる ウンチで健康チェック

ウンチは毎日の健康状態を教えてくれる大切なバロメーターであり、体が危険信号を出していることも教えてくれます。子どもたちに伝えるときには、「野菜を食べず、肉やお菓子ばかり食べていると“かちこちウンチ”、冷たい物を食べすぎると“ドロドロウンチ”、家でテレビばかり見ていると“ヒョロヒョロウンチ”。

元気なウンチは、黄色っぽい茶色で、においも少なく、バナナのような形をした“きらきらウンチ”などと言うとわかりやすいでしょう。よいウンチが出たときは、「気持ちいいね」と言ってたくさんほめてあげると、子どもの意識も高まります。

歯を大切に

6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。特に、乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。子どもたち自身で意識して、朝、食後、就寝前の歯磨き習慣がつくように声をかけてあげてください。仕上げ磨きをしてあげると、保護者の方とのスキンシップにもなり、子どもたちにもうれしい時間です。上手に磨けたときは、カレンダーにシールを貼っても楽しいですね。