



食事だより



平成30年5月28日
幼保連携型認定こども園
粟津温泉こども園

朝、夕は少し肌寒い日があるものの、初夏を感じさせる日がだんだんと多くなってきていますね。こんなときはよく体調を崩すものです。食事をしっかりと、体調管理に十分気をつけましょう。



今月の食生活目標

うがい、手洗いを
きちんとしよう



じめじめとした時期がやってきます。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いからはじめましょう。園では必ず食事前にしています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見てあげてください。つめの中まで清潔なら、とてもこのまいいですね😊

食中毒予防の三原則

食中毒の原因菌を

食中毒の原因菌を

食中毒の原因菌を

「つけない」

食品を菌にふれさせないよう、手や調理器具は、しっかり洗い、食品は包んで保存を。



「ふやさない」

冷蔵庫の温度管理に気をつけ、食品は早めにたべきりましょう。



「やっつける」

十分に加熱して食品内部の食中毒を殺菌しましょう。



ふるさとの味♪小松トマト

小松市の特産農産物である「小松トマト」が出荷のピークを迎えています。6月16日は石川トマトの日です。旬の野菜を食べよう☆

●旬の野菜を食べるメリット

- 1.味が濃くておいしい…香り、甘み、うまみが強くなり野菜そのものの美味しさを味わうことができます
- 2.栄養価が高い…太陽をたくさん浴びた野菜は栄養価が高くなっています
- 3.新鮮…鮮度の良い朝取りの食材が手に入りやすくなりますので積極的に食べましょう
- 4.安い…その時期に一番多く流通するのが旬の野菜なので、価格も安くなります
- 5.エコにつながる…旬の野菜は自然の営み、自然の恵みをいっばいに受けて育ちます。露地で育てるので温室に使うガス、電気等を使用しないで環境にも優しい上、近隣で採れたものを使用できれば輸送費も節約できます

行事・献立予定表

日	曜	行事	献立予定	未満児	全児おやつ
1	金		大根のそぼろ煮 揚げぎょうざ トマトときゅうりの梅かつお和え	ごはん 豆乳 ビスケット	お茶 せんべい
2	土		ウインナーパン 野菜ジュース 味付小魚 アニマルチーズ	飲むヨーグルト	
4	月		カレーシチュー ドレッシングサラダ トマト	カレーライス お茶 せんべい	ヤクルト ドーナツ
5	火		鯖の梅煮 小松菜の納豆和え 味噌汁	ごはん 牛乳 オレンジ	お茶 クラッカー
6	水	誕生会	カレーピラフ 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 玉子とトマトのスープ	カレーピラフ 飲むヨーグルト せんべい	お米のムース
7	木		酢豚 キャベツのゆかり和え 味噌汁	ごはん ヨーグルト	豆乳 ウエハース
8	金	布団手入れ日	すきやき煮 ほうれん草のツナ和え アニマルチーズ	ごはん ヤクルト りんご	ミルク ビスケット
9	土		焼きそばパン 野菜ジュース 味付小魚 アニマルチーズ	飲むヨーグル	
10	日	クリーンデー			
11	月		豚肉のしょうが焼き ちりじゃこサラダ コーンかきたま汁	ごはん 飲むヨーグルト せんべい	お茶 豆乳もち
12	火	観劇(5歳児)	豆腐ハンバーグ コンソメスープ トマトときゅうりのピクルス	ごはん 牛乳 バナナ	ミルク ビスケット
13	水		赤魚のみそマヨ焼き キャベツのゴマ和え 味噌汁	ごはん お茶 ウエハース	ジョア ジャムサンド
14	木		豚肉と大豆の磯煮 バンサンスー トマト	ごはん 牛乳 ポーロ	お茶 せんべい
15	金	第2回保護者会役員 会(夕涼み会準備)	マーボー豆腐 蒸しシューマイ ほうれん草のナムル	ごはん 豆乳 りんご	ヨーグルト
16	土		ウインナーパン 野菜ジュース 味付小魚 アニマルチーズ	飲むヨーグルト	
18	月	延長保育5時まで 避難訓練	チキンクリームシチュー りんご ひじきサラダ	牛乳 食パン ビスケット	お茶 ウエハース
19	火	カワイ体育教室	カレー肉じゃが トマト 揚げ大豆の小魚からめ	ごはん お茶 バナナ	ジョア マカロニナポリタン
20	水	布団手入れ日	豚肉のケチャップ炒め ツナサラダ 豆腐スープ	ごはん 飲むヨーグル ビスケット	お茶 大麦じゃが芋餅
21	木		鱈の立田揚げ トマトのごま酢かけ 味噌汁	ごまにぎり 牛乳 オレンジ	飲むヨーグル ビスケット
22	金	布団手入れ日 歯科検診	ポークビーンズ スパサラダ 味付小魚	ごはん ヨーグルト和え	ミルク せんべい
23	土		焼きそばパン 野菜ジュース 味付小魚 アニマルチーズ	飲むヨーグル	
24	日	校下敬老会 (5歳児出演)			
25	月	お茶席	ビーフシチュー 大根サラダ バナナ	食パン お茶 せんべい	野菜ジュース 黒糖蒸しパン
26	火	じゃが芋掘り	鮭の塩焼き 小松菜のお浸し 味噌汁	ごはん ヨーグルト	牛乳 クラッカー
27	水	保育料納入口座振替日 自生園交流	玉子とじ煮 かみかみサラダ オレンジ	ごはん お茶 りんご	ミルク せんべい
28	木	お便り配布	大麦チキンナゲット コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 豆乳 ビスケット	ヨーグルト
29	金		江戸っ子煮 切り干し大根のごまネーズ和え りんご	ごはん 飲むヨーグル せんべい	お茶 ビスケット
30	土		ウインナーパン 野菜ジュース 味付小魚 アニマルチーズ	飲むヨーグルト	

☆6日は誕生会のため、一般児の主食はいりません。