



# 食事だより

令和6年5月26日  
幼保連携型認定こども園  
粟津温泉こども園



今月の食生活目標  
うがい、手洗いを  
きちんとしよう



## 食事前に、必ず手を洗いましょう

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、そばで見ているとあけてください。つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね！！

## 食中毒予防の三原則

6～9月は、食中毒の原因菌が増えやすい季節です。

- ①大人が食事を作るとき、子どもが食べるときには必ず手を洗う。
- ②肉、魚など生物を扱ったら、そのつど手を洗う。
- ③野菜はしっかり洗って使う。
- ④生物は早く食べる。
- ⑤食材はすぐに冷蔵庫、冷凍庫にしまう。
- ⑥しっかり加熱して食べる。
- ⑦食器、調理器はいつも清潔にする。

この7つの点に注意して食中毒を防ぎましょう。



## よく噛んで食べよう！

「ひみこの歯がい～ぜ」この言葉をご存じですか？  
よく噛むといいことがたくさんあるんです☆

- 「ひ」…肥満予防(早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。)
- 「み」…味覚の発達(食べ物の味がよくわかります。)
- 「こ」…言葉の発達(歯並びが良くなり正しい発音ができます。)
- 「の」…脳の発達(脳細胞の働きを活発にします。)
- 「は」…歯の病気予防(唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病を防ぎます。)
- 「が」…がんの予防(唾液中の酵素には、発がん物質の発がん性を抑える働きがあります。)
- 「い～」…胃腸快調(消化酵素がたくさん出て消化吸収を助けます。)
- 「ぜ」…全力投球(健康な歯は、グッと噛みしめて力を発揮することができます。)

## 旬です！ふるさとの味♪ 小松トマト

小松市は、県内最大のトマト産地！  
6月中旬から7月上旬にかけて、小松市の特産農産物である「小松とまと」が出荷のピークを迎えます。  
新鮮で、瑞々しく、うまみたっぷりの小松とまとのおいしさを伝えるため、6月の献立には、トマトを使用したメニューを多く取り入れていきます！  
ご家庭でもぜひ、地元の旬の食材を取り入れ、子どもたちに野菜のおいしさを感じさせてあげてください♪

「6月19日は石川トマトの日」

# 行事・献立予定表

日	曜	行事	献立予定	未満児	全児おやつ
1	土		ウィンナーパン 味付小魚 野菜ジュース アニマルチーズ	飲むヨーグルト	
3	月		カレーライス ドレッシングサラダ アニマルチーズ	ごはん お茶 ビスケット	ミルク せんべい
4	火		鶏肉の照り焼き かみかみサラダ 味噌汁	わかめご飯 お茶 オレンジ	飲むヨーグルト ミルクずもち(一般児) ウエハース(未満児)
5	水		ミートボール チーズサラダ 味噌汁 味付小魚(一般)	ごはん お茶 ポーロ	牛乳 ビスケット
6	木	歯科検診①	赤魚の甘酢ソース ひじきナムル チンゲン菜のスープ	ごはん お茶 せんべい	国産みかんゼリー
7	金	第1回保護者会役員会	ひじき入り肉じゃが 切干サラダ バナナ	ごはん お茶 ビスケット	牛乳 クラッカー
8	土		焼きそばパン 味付小魚 野菜ジュース アニマルチーズ	飲むヨーグルト	
10	月		ミネストローネ ツナサラダ アニマルチーズ	食パン お茶 ウエハース	牛乳 せんべい
11	火		鶏のから揚げ わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	ごはん お茶 せんべい	飲むヨーグルト チーズ蒸しパン
12	水		ポークビーンズ コールスローサラダ オレンジ	ごはん お茶 ポーロ	牛乳 ウエハース
13	木		鯖の立田揚げ オクラの納豆和え 味噌汁	ゆかりごはん お茶 ビスケット	ヨーグルト
14	金	布団手入れ日	コーンチャウダー 小松トマトの梅サラダ 味付小魚	食パン お茶 バナナ	牛乳 ビスケット
15	土		ウィンナーパン 味付小魚 野菜ジュース アニマルチーズ	飲むヨーグルト	
16	日	クリーンデー			
17	月		ビーフシチュー ブロッコリーサラダ アニマルチーズ	食パン お茶 ポーロ	牛乳 芋けんぴ(一般児) せんべい(未満児)
18	火		タンダリーチキン スパサラダ キャベツのスープ	ごはん お茶 クラッカー	野菜ジュース じゃがバター
19	水		豚肉のしょうが焼き ごま和え 味噌汁	ごはん お茶 バナナ	ミルクココア ビスケット
20	木		鱈のかば焼き 味噌汁 きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え	ごはん お茶 チーズ	ヨーグルト
21	金	第2回保護者役員会(夏祭り準備) 布団手入れ日	江戸っ子煮 バンサンソー トマト 味付小魚	ごまごはん お茶 ビスケット	牛乳 せんべい
22	土		焼きそばパン 味付小魚 野菜ジュース アニマルチーズ	飲むヨーグルト	
24	月		スパゲティナーポリタン チキンポトフ アニマルチーズ	ごはん お茶 ポーロ	飲むヨーグルト ジャムサンド
25	火	お茶席(5歳児)	豚肉と大豆の磯煮 バナナ じゃこきゅうりの梅ドレッシング和え	わかめごはん お茶 ウエハース	牛乳 クラッカー
26	水		鶏肉のマーメレード煮 ポテトスープ ブロッコリーのゴマネーズ和え	ごはん お茶 ビスケット	牛乳 せんべい
27	木		鮭のみそマヨ焼き 豚汁 フレンチサラダ	ごはん お茶 オレンジ	ヨーグルト
28	金	布団手入れ日	マーボー豆腐 シューマイ もやしときゅうりのナムル 味付小魚	ごはん お茶 クラッカー	ミルク かりんとう(一般児) ポーロ(未満児)
29	土		ウィンナーパン 味付小魚 野菜ジュース アニマルチーズ	飲むヨーグルト	

園の目標 1月の平均量	一般児				未満児			
	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	393kcal	15.1g	12.5g	1.6g未満	466kcal	15.0g	10.4g	1.5g未満
	354kcal	18.5g	16.2g	1.6g	438kcal	17.7g	14.4g	1.4g