



令和5年度 6月
 社会福祉法人 江和会
 うさぎ山こども園

あじさいの花が咲く季節になりました。これから、気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

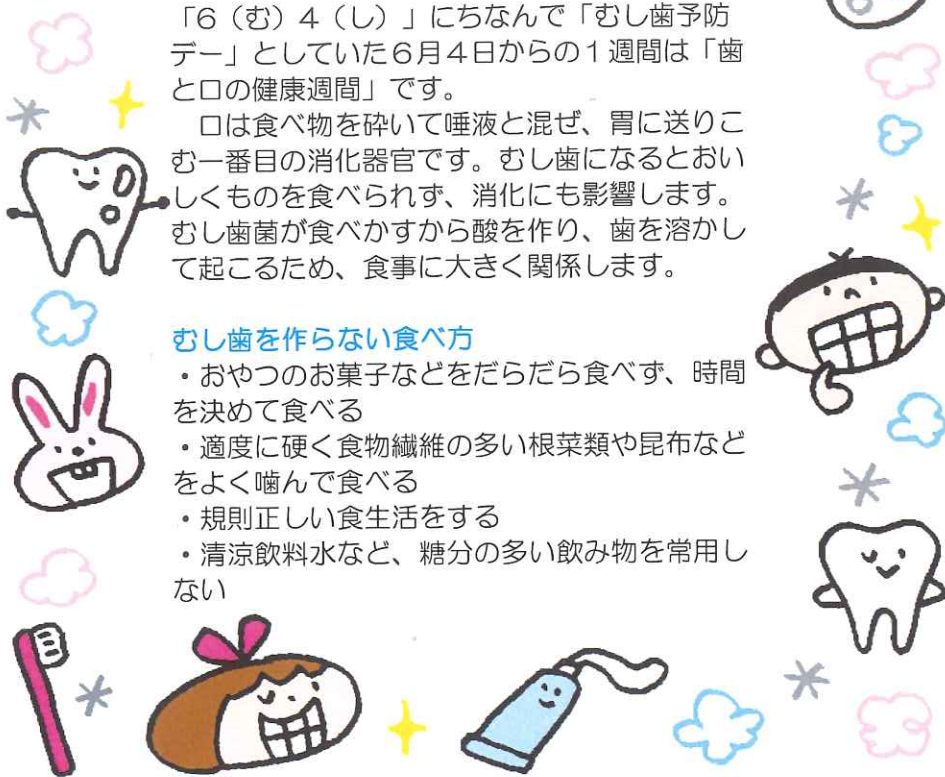
おいしく食べるためのむし歯予防

「6(む)4(し)」にちなんで「むし歯予防デー」としていた6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



今月の島根の名産食材 デラウェア

デラウェアは種なしぶどうの定番として古くから一般的に親しまれてきました。粒は小粒でも、強い甘さと適度な酸味があります。島根県は全国有数のデラウェアの産地として知られ、4月下旬～7月下旬頃までおいしく食べることができます。



6月の献立表

月	火	水	木	金	土
			1/バナナ ご飯 鶏肉のトマト煮 大豆サラダ 麩の味噌汁	2/いりこ ご飯 炒り鶏 キャベツの昆布和え なめこの味噌汁	3/ マーボー丼
5/りんご ご飯 あらめの煮物 パンサンスー もやしの味噌汁	6/フルーツヨーグルト ご飯 魚の梅しそ焼き しょうゆフレンチ 豆腐の味噌汁	7/ふかし芋 ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き きゅうりとハムのサラダ 麩のすまし汁 デラウェア	8/せんべい ご飯 厚揚げと春雨の煮物 ささみの酢の物 玉ねぎの味噌汁	9/バナナ 豚丼 糸寒天の酢の物 えのきの味噌汁	10/ 肉うどん
ホットケーキ 牛乳	夕焼けおにぎり お茶	手作りクッキー お茶	きなこあげパン 牛乳	ヨーグルト	
12/バナナ ご飯 大豆の五目煮 マカロニサラダ わかめの味噌汁	13/いりこ カレーライス キャベツのツナサラダ チーズ	14/りんご ゆかりご飯 鶏肉の照り焼き もやしのナムル バイクドじゃが/ じゃが芋の味噌汁	15/せんべい ご飯 ミートボール じゃこサラダ コンソメスープ 果物	16/トースト ご飯 魚のパン粉焼き ごぼうサラダ 油揚げの味噌汁	17/ 牛すき丼
炊き込みピラフおにぎり お茶	あじさいゼリー お茶	ハムチーズトースト お茶	おからケーキ 牛乳	ツナおにぎり お茶	
19/バナナ ご飯 あらめの煮物 パンサンスー もやしの味噌汁	20/りんご ご飯 厚揚げと春雨の煮物 ささみの酢の物 玉ねぎの味噌汁	21/いりこ 炊き込みご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き きゅうりとハムのサ そめんチャンプルー/ 麩のすまし汁	22/せんべい ご飯 魚の梅しそ焼き しょうゆフレンチ 豆腐の味噌汁 /ウインナー	23/トースト ご飯 豆腐のまり揚げ 糸寒天の酢の物 えのきの味噌汁	24/ チャーハン
ホットケーキ 牛乳	選べるおにぎり お茶	手作りクッキー お茶	きなこあげパン 牛乳	あじさいもち お茶	
26/いりこ ご飯 大豆の五目煮 マカロニサラダ わかめの味噌汁	27/りんご <---> ランチの日	28/フルーツヨーグルト ご飯 鶏肉の照り焼き もやしのナムル じゃが芋の味噌汁	29/トースト カレーライス キャベツのツナサラダ 果物	30/おにぎり ご飯 ミートボール じゃこサラダ コンソメスープ	
炊き込みピラフおにぎり お茶	じゃがもちくん お茶	ハムチーズトースト お茶	みかんゼリー お茶	おからケーキ 牛乳	

※6月15日は誕生会です

*お米はこども園で精米し、5分づき米にして炊いています

◎22日はサッカー大会です。うちゅう組さんは給食をお弁当にして食べます。豆腐の味噌汁→ウインナーになります。箸や取り皿は園で準備します。



マークのついている日は、ミッケの日です。給食をお弁当箱に詰めて食べます♪

ほし、つき、うちゅう組は、大きめの空の弁当箱・箸・弁当包み(パンダくらい大きさ)を持ってきてください。たいよう・そら・にじ組は、14日バイクドじゃが⇒じゃが芋の味噌汁24日そうめんチャンプルー⇒麩のすまし汁 になります。