



2024年 なかよしすみれ保育園

色づき始めたあじさいに梅雨の訪れを感じる季節となりました。雨が降ると気温差が激しくなり、体調をくずしやすい時期です。蒸し暑さで食欲を落とさないよう、献立に梅やレモンを使って食べやすく工夫しています。園庭の畑では、子どもたちが水やりをしてぐんぐん夏野菜が大きく育っています。

食中毒への対策 (給食室より)

食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどは、加熱することで退治できます。園での調理は、料理が中心まで十分に加熱されているか温度計で測定し(75℃で1分以上)、調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは、熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒しています。また、作業中はマスクを着用し、しっかり手洗いをした上で、アルコール消毒を行うなど食中毒の予防に努めています。

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

←このマークの日はよく噛んで食べよう!
「カムカムメニューの日」です。

6月の職員おすすめ郷土料理

今月は3歳児クラス、藤野先生おすすめの愛媛県「八幡浜ちゃんぽん」です。魚介の風味のスープにじゃこ天などが入ったうま味たっぷりのちゃんぽんです。

	月	火	水	木	金	土
屋食						1 五目ごはん 野菜たっぷりみそ汁
おやつ						お茶 お菓子
屋食	3 豚汁うどん 切り干し大根のナムル	4 カムカムメニュー ごはん 鯖の幽庵焼き 筑前煮 さつまいものレモン煮 豆腐のすまし汁	5 食パン コーンクリームシチュー ラタトゥイユ	6 ごはん 鶏の梅照り焼き ツナじゃが もやしのみそ汁	7 ハヤシライス マカロニサラダ	8 チキンピラフ 洋風スープ
おやつ	牛乳 さくらんぼパイ	牛乳 ミルクパンケーキ	お茶 お菓子・ヨーグルト	牛乳 りんごゼリー	牛乳 ブルーンのクッキー	お茶 お菓子
屋食	10 八幡浜ちゃんぽん(愛媛県) 厚揚げの中華炒め	11 ごはん 鯖の塩焼き 五目煮豆 きゅうりのゆかり和え なめこのすまし汁	12 食パン 焼きビーフン カラフルサラダ コンソメスープ	13 ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ 大根のみそ汁	14 5歳お泊り ビビンバ風丼 チャプチェ わかめスープ	15 五目ごはん 野菜たっぷりみそ汁
おやつ	牛乳 ツナトースト	牛乳 お菓子・くだもの	お茶 そぼろおこわ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 いも天(高知県)	お茶 お菓子
屋食	17 豚汁うどん 切り干し大根のナムル	18 カムカムメニュー ごはん 鯖の幽庵焼き 筑前煮 さつまいものレモン煮 豆腐のすまし汁	19 コッパン コーンクリームシチュー ラタトゥイユ	20 誕生日会 てるてる坊主ごはん 鶏の梅照り焼き ツナじゃが くだもの ほうれんそうのスープ	21 ハヤシライス マカロニサラダ	22 チキンピラフ 洋風スープ
おやつ	牛乳 さくらんぼパイ	牛乳 お菓子・ヨーグルト	お茶 焼き味噌おにぎり	牛乳 あじさいゼリー	お茶 ブルーンのクッキー	お茶 お菓子
屋食	24 八幡浜ちゃんぽん(愛媛県) 厚揚げの中華炒め	25 4歳ふりかけクッキング ごはん 鯖の塩焼き 五目煮豆 きゅうりのゆかり和え なめこのすまし汁	26 食パン・ジャム 焼きビーフン カラフルサラダ コンソメスープ	27 ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ 大根のみそ汁	28 ビビンバ風丼 チャプチェ わかめスープ	29 夏まつり 肉味噌混ぜごはん 具沢山スープ
おやつ	牛乳 ツナトースト	牛乳 お菓子・くだもの	お茶 そぼろおこわ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 いも天(高知県)	お茶 お菓子