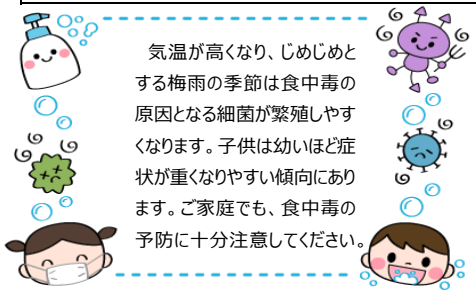
給食・食育だより

令和7年度　6月号　鹿児島みなみ保育園

		午前のおやつ（3回食）	昼　食（2回食）	昼　食（3回食）	午後のおやつ（3回食）
1	日	お　休　み			
2	月	ハイハイン	おかゆ　煮物 かぼちゃ、人参、玉ねぎ	軟飯　すまし汁 白身魚とひじきの煮物	小魚せんべい
3	火	野菜せんべい	愛　情　弁　当		ひじきせんべい
4	水	小魚せんべい	おかゆ　煮物 里芋、キャベツ、人参	軟飯　コンソメスープ 鶏と野菜のケチャップ煮	かぼちゃ＆ にんじんりんぐ
5	木	ひじきせんべい	おかゆ　煮物 さつま芋、玉ねぎ、人参	軟飯　お野菜うどん さつま芋の煮物	野菜せんべい
6	金	かぼちゃ＆ にんじんりんぐ	おかゆ　煮物 かぼちゃ、人参、白菜	軟飯　中華スープ 八宝菜風	★パン粥
7	土	野菜せんべい	おかゆ　煮物 じゃが芋、玉ねぎ、小松菜	軟飯　みそ汁 豆腐のそぼろ煮	★にんじん軟飯
8	日	お　休　み			
9	月	小魚せんべい	おかゆ　煮物 じゃが芋、人参、キャベツ	軟飯　ほうれん草のスープ 白身魚と野菜のうま煮	ハイハイン
10	火	ひじきせんべい	おかゆ　煮物 かぼちゃ、人参、ブロッコリー	軟飯　すまし汁 鶏と野菜のみそ煮	野菜せんべい
11	水	ハイハイン	おかゆ　煮物 さつま芋、玉葱、小松菜	軟飯　野菜スープ 鶏とさつま芋の煮物	小魚せんべい
12	木	野菜せんべい	おかゆ　煮物 じゃが芋、ほうれん草、人参	軟飯　みそ汁 肉じゃが風	ひじきせんべい
13	金	小魚せんべい	おかゆ　煮物 里芋、人参、小松菜	鶏丼 すまし汁	★豆乳トースト
14	土	ひじきせんべい	おかゆ　煮物 じゃが芋、ブロッコリー、人参	軟飯　すまし汁 じゃがいものそぼろ煮	野菜せんべい
15	日	お　休　み			

★は手作りおやつです(＾ー＾)

		午前のおやつ（3回食）	昼　食（2回食）	昼　食（3回食）	午後のおやつ（3回食）
16	月	かぼちゃ＆ にんじんりんぐ	おかゆ　煮物 さつま芋、ほうれん草、キャベツ	軟飯　みそ汁 白身魚と野菜のとろみあん	小魚せんべい
17	火	野菜せんべい	おかゆ　煮物 かぼちゃ、ブロッコリー、人参	軟飯　キャベツのスープ 鶏と野菜のうま煮	ひじきせんべい
18	水	小魚せんべい	おかゆ　煮物 里芋、小松菜、人参	軟飯　みそ汁 白身魚と里芋の煮物	★わかめ軟飯
19	木	ひじきせんべい	おかゆ　煮物 さつま芋、人参、小松菜	軟飯　すまし汁 白雪ひじき	バナナ
20	金	ハイハイン	おかゆ　煮物 かぼちゃ、ほうれん草、人参	軟飯　ほうれん草のスープ 白身魚と野菜の豆乳煮	小魚せんべい
21	土	運　動　会			
22	日	お　休　み			
23	月	野菜せんべい	おかゆ　煮物 里芋、ブロッコリー、レタス	軟飯　すまし汁 白身魚とブロッコリーの煮物	ひじきせんべい
24	火	小魚せんべい	おかゆ　煮物 さつま芋、キャベツ、人参	軟飯　コンソメスープ 鶏と野菜のそぼろ煮	かぼちゃ＆ にんじんりんぐ
25	水	ひじきせんべい	おかゆ　煮物 かぼちゃ、大根、人参	軟飯　みそ汁 鶏と根菜の煮物	★かぼちゃ軟飯
26	木	かぼちゃ＆ にんじんりんぐ	おかゆ　煮物 里芋、ほうれん草、人参	軟飯　中華スープ 白身魚と野菜のとろとろ煮	小魚せんべい
27	金	野菜せんべい	おかゆ　煮物 さつま芋、玉ねぎ、小松菜	軟飯　わかめスープ 鶏と野菜の中華風煮	★蒸しパン
28	土	小魚せんべい	愛　情　弁　当		ハイハイン
29	日	お　休　み			
30	月	ひじきせんべい	おかゆ　煮物 かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ	軟飯　みそ汁 豆腐のそぼろ煮	野菜せんべい



気温が高くなり、じめじめとする梅雨の季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。子供は幼いほど症状が重くなりやすい傾向にあります。ご家庭でも、食中毒の予防に十分注意してください。

ポイントに気を付けて、食中毒を防ぎましょう！

◎ 離乳食は普通の食事に比べて水分が多いため、食べ残しや飲み残したミルクなど、時間がたったものは与えないようにしましょう。

◎ 食品は、十分加熱しましょう。
加熱調理は、食中毒予防に最も有効です。

◎ 作り置きのものは、必ず冷蔵または冷凍保存し、食べる際に十分加熱します。

離乳食ひと工夫　～噛むことの大切さ～

６月４日～１０日は歯と口の健康週間です。よく噛んで食べる習慣を身につけたいですね。
もしお子さんが噛まずに丸飲みしている様子が見られるときは、次のことを確認してみてください。

- 食材の固さ・・・・・・・・・・固すぎるもの、逆にやわらかすぎて噛まなくても飲み込めるものは丸飲みしがちです。
- 一口の量が多い・・・・・・口の中がいっぱいになってもぐもぐできません。
- スプーンを奥の方に入れすぎ、上あごになすりつけるようにして食べさせている。
  ・・・・・・・・・・スプーンは唇の上にのせるだけにして、赤ちゃんが自分から食べるようにしてあげてください。
- ごっくんと飲み込まないうちに次の食べ物を目の前に準備すると、焦ってしまって噛まずに飲み込んでしまう赤ちゃんもいます。

「もぐもぐ」「かみかみ」と声をかけながら、大人もおおげさにもぐもぐとしていると、赤ちゃんが真似をしてもぐもぐするようになりますよ♪