



6月 給食だより

令和7年6月1日

南通りすこやか保育園

段々と気温も高くなり、夏が近づいてきました。これからもっと気温や湿度が上昇すると熱中症や食中毒が心配になってきます。しっかりと対策をして暑さに負けず元気に過ごしていきましょう。

★6月は牛乳月間です★

- 酪農の盛んな地域では、新しい草が伸びる頃から放牧を始め冬を牛舎で過ごした牛たちは思う存分青草を食べます。また、生命力あふれるこの時期、命や自然、働く人々に感謝するお祭りやお祝いが世界各地で行われます。国連食糧農業機関(FAO)は牛乳に対する関心を高めると同時に、酪農・乳業の仕事を多くの方に知ってもらうことを目的として6月を牛乳月間と決めました。
- 「土日ミルク」
土日ミルクは子どもたちのカルシウム不足の解決を目的に給食がないお休みの日もおうちや外出先で牛乳を飲むことを促進する取り組みです。
- 保育園では「鈴木牛乳」さんの牛乳を使用しています！
(牛乳1杯につき、1日に必要なカルシウム量の約1/3が摂取できます)

★牛乳の栄養素 カルシウム★

- カルシウムは体内に最も多く存在するミネラルで体重の1～2%を占めています。
- 体内のカルシウムの99%は骨や歯に蓄えられ必要なときいつでも取り出せるようになっています。
- 成長とともに骨が大きくなって骨量が増えると体の中のカルシウム量もどんどん増加します。
- 「骨量」を増やすことができるのは成長期だけです！
- 食事では、牛乳・乳製品をはじめ、豆類、魚介類、穀類、野菜などいろいろな食品から毎食少しずつ摂取することが大切です。
→牛乳・フロッキー・小魚・チーズ・豆腐・納豆など



★5月の給食★ 「子どもの日メニュー」

【鯉のぼりコロッケ】
じゃがいもと肉の
やさしい味付けで
みんなモリモリ
食べていました！

【こどもの日ゼリー】
3層になっていて
キラキラした
かわいいゼリー
です♪



春巻きの皮兜の
パリパリ揚げ
(以上児)
と
鯉のぼりの
ジャムサンド
です♪
(未満児)

★食中毒に気を付けましょう★

これから梅雨の時期になると食中毒が発生しやすくなります
以下のことに気を付けましょう！

- ①料理などで使う食材は低温で保管する
- ②食材の中心部までしっかりと火を通す
- ③まな板・包丁などは熱湯や漂白剤で殺菌する
- ④調理器具・食器は調理前後で使い分ける
- ⑤調理後は早めに食べるまたは低温で保存する

～おしらせ～

6月27日(金)に

さくら・ひまわり・ばら組さんでクッキングを予定しています
内容は「3色おにぎり」です

★持ち物★

エプロン 三角巾 マスク
爪を短く切って来てください！
よろしくお願いします😊