



荷コロッケ

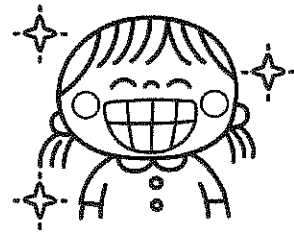


マルミタコ

6月は、食育月間です。家族みんなで楽しく食事をする。大地の恵み、みんなの口に入るまで関わってくれた人達に感謝する。

「いただきます」「ごちそうさま」はそのような意味も含めた大切な挨拶です。日々必ずある食事の時間が食育です。

みんなで食育を楽しみましょう。



**むし歯を予防する**

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

**食中毒に注意！  
手洗いはかかさずに**

はじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底しましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を身に付けることが大切です。

**歯を強くする食べ物**

カルシウムを含む食べ物  
→ヨーグルト・ひじき・高野豆腐

ビタミンAを含む食べ物  
→南瓜・人参・レバー・ほうれん草

ビタミンCを含む食べ物  
→焼き海苔・小松菜・ピーマン

ビタミンDを含む食べ物  
→干し椎茸・しめじ

**歯科検診のお知らせ**

6月19日(水) 9時15分～ 0歳児・2歳児  
6月24日(月) 9時15分～ 1歳児

当日の朝は、朝食後にしっかり歯磨きをして登園しましょう。



6月 こんだてひょう



2024年

baby 3歳未満児

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 朝食 (Breakfast), おやつ (Snack), 赤: 血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄: 脂や力となる (Yellow: Fat/Strength), 緑: 骨やととのえる (Green: Bones/Development), 栄養価 (Nutritional Value). Rows list daily meals and their ingredients/nutrients.

Summary table with 2 rows: 1か月の平均栄養価 (おやつ含む) and 1か月の目標値 (おやつ含む). Columns: エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 脂質 (Fat), 食塩相当量 (Salt Equivalent).

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承くださいませようお願いします。

