



令和7年6月
ひらた乳児保育園

ジメジメした梅雨の季節がやってきました。湿度が高くなる梅雨の季節は、細菌の繁殖期でもあるため食中毒が心配です。食中毒を防ぐためにも、まずは手洗いをしましょう。
6月4日は、虫歯予防デーです。虫歯にならない食生活や歯みがきについて、子どもたちに知らせましょう。じょうぶな歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品を、よく噛んで食べるよう心がけましょう

おいしく食べるためのむし歯予防

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

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかくて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。

体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
昼食	ごはん 豆腐チャンプルー 中華きゅうり わかめのみそ汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 きざみ昆布のサラダ 小松菜スープ	ごはん 魚のからあげ 納豆和え 絹さやのみそ汁	お弁当の日 	ごはん 厚揚げ塩マーボー 小松菜の中華和え コーンスープ	そばろ丼 みそ汁
おやつ	チーズホットケーキ 牛乳	スティック揚げパン 牛乳	クッキー 牛乳	ささまき 牛乳	おにぎり 牛乳	
	9	10	11	12	13	14
昼食	トマトカレー わかめサラダ フルーツ コンソメスープ	ごはん 酢豚 金時豆の甘煮 キャベツのみそ汁	ごはん 魚の梅肉ソースかけ キャベツのごまだれサラダ 豆腐のみそ汁	ごはん 鶏肉のレモン焼き 小松菜ソテー ラウトウイユ風スープ	ごはん 高野豆腐の肉豆腐 南瓜のいとこ煮 小松菜のみそ汁	豚丼 みそ汁
おやつ	じゃがいももち 牛乳	おにぎり 牛乳	みかんゼリー 牛乳	小魚せんべい 牛乳	コーン蒸しパン 牛乳	
	16	17	18	19	20	21
昼食	ごはん 野菜炒め ごぼうのおかか煮 なすのみそ汁	ごはん 豆腐の揚げ団子 切干し大根の煮物 おつゆ麩のみそ汁	ごはん 魚のみそ煮 青菜とひじきのひたし たまご豆腐のすまし汁	ごはん ニラのひと煮 長芋の白煮 もやしのみそ汁	ピカジーニョ コーンサラダ フルーツ アスパラのコンソメスープ	親子丼 みそ汁
おやつ	ひじきチャーハン 牛乳	ジャムサンド 牛乳	お好み焼き 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	フルーツヨーグルト	
	23	24	25	26	27	28
昼食	トマトの冷製パスタ ローストチキン フレンチサラダ フルーツ	ごはん カレー肉じゃが スティックサラダ チンゲン菜のスープ	ごはん 魚の磯辺揚げ キャベツの甘酢和え 厚揚げのみそ汁	ごはん 鶏肉と小松菜の塩炒め 和風ポテトサラダ ごま汁	ビビンパ 豚肉となすのみそ炒め さつま芋の甘煮 トマトのふわ玉スープ	ポークライス みそ汁
おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳もち	おにぎり 牛乳	焼きそば 牛乳	ミニレーズンパン 牛乳	
	30	今月の献立に ブラジルの家庭料理 ピカジーニョ(ブラジル風ひき肉炒めご飯) を取り入れてみました♪ ブラジルでは、ごはんとおかずを混ぜて食べる習慣があるそうなので、 ピカジーニョをごはんにかけて食べます。 トマトと酢の酸味で、サラッと食べられます。 				
昼食	ごはん 豚肉の梅生姜焼き 和風ひじきサラダ かぼちゃのみそ汁					
おやつ	お麩スナック 牛乳					

※献立は都合により変更する場合があります。