



# 給食だより



令和8年 5月31日  
ひまわりさかえこども園

紫陽花が色とりどりの花を咲かせる季節となりました。梅雨の時期は気温と湿度が高くなり、食中毒のウイルスも活性化してしまいます。手洗いはもちろんのこと、食中毒予防の三原則『つけない・ふやさない・やっつける』を守って、元気に過ごしましょう。



## 歯と口の健康週間



6月4日～10日の一週間は歯と口の健康週間です。給食室ではよく噛んで食べることの大切さや、カルシウムの多い食品を紹介して、子どもたちと歯と口の健康について知ろうと思います。給食の献立もカルシウムの多いカミカミメニューとなっています。

### 魚介類

- ・イワシ丸干し
- ・ししゃも
- ・干しエビ
- ・しらす干し
- ・しじみ など

### 大豆製品

- ・生揚げ
- ・木綿豆腐
- ・納豆
- ・凍り豆腐 など

### カルシウムの多い食品



### 乳製品

- ・牛乳
- ・ヨーグルト
- ・チーズ
- ・スキムミルク など

### 野菜・海藻・種実

- ・小松菜
- ・ひじき
- ・わかめ
- ・切り干し大根
- ・ちんげん菜
- ・ごま など



## 旬の野菜を楽しもう!



初夏になり豆類が旬をむかえ、スーパーでも目にする機会が増えました。旬はこの時期が一番美味しく、栄養価も高いです。子どもたちと一緒に豆のさやむきをして楽しみました(\*^\_^\*)  
新緑の季節にぴったりの青々としたさやから飛び出てきたのは、そら豆とグリーンピース。みんながむいてくれた豆は塩ゆでや豆ごはん、うぐいすクリームパンにして楽しみました!



## 5月の給食・おやつ



### こどもの日メニュー

金太郎おにぎりといのぼりハンバーグ

### ぞらめくんクッキー

フカフカのさやに包まれています★

### お名前クッキー

1人ずつ名前を書きます★

### さやむきの豆たち

