

6月の給食だよ！

暑さにびっくり！！

急に30℃を超える日が続き「もう夏がきた！」とびっくりです。いきなりの暑さに体が追い付かず、食欲も落ちがちに…。こんな時には子どもも大人も体調をくずしやすくなるので気を付けてくださいね。

暑くなってくるとおいしくなるのが、つめたい飲み物。特に小さな子どもは汗をかく季節になると、水分不足を起こしやすく、脱水にもなりやすいのです。今月は子どもの体に良い水分補給について、お知らせします。

こんな風に水分補給してます

お茶、麦茶を飲む

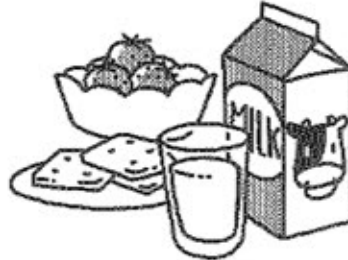


×甘い飲みものには注意

毎回の食事に汁ものを添えて



おやつにも必ず水分を添えて



甘い飲み物はすぐお腹がいっぱいになってしまうため、食事を食べられなくなることがあります。また、乳幼児期からの甘みのとりすぎは、味覚の成長によくありませんし、将来の生活習慣病にもつながります。ジュースは、子どもが飲みすぎないように注意して与えましょう。

飲みもののじょうずな与え方は？

●おやつに添える飲みものは、牛乳・果汁・お茶など、おやつに合わせて選びましょう。



●のどがかわいたときは、甘くない飲みものを選びましょう。



●どうしても甘い飲みものが飲みたいときは…

↓
コップにとりわけて飲みましょう。



100日祝いをしました

6ヶ月未満の子どもたちが生活するたんぽぽホームでは、子どもたちが生まれてから100日目になる頃に「100日祝い」または「お食い初め」と言う日本の儀式を行います。

個人差はありますが、この時期に乳歯が生え始めるため「一生、食べることに困らないように」との願いを込めて食事をする真似をします。

5月にも100日祝いをした子どもがいました。お祝い事なのでいつもよりおしゃれな服を着て、部屋を飾りつけてお祝いをしました。お母さんにも来てもらい願いを込めながら鯛や赤飯、お吸い物を口にちよんとあててくれて、子どもは不思議そうな顔をしています。一生に一度の貴重な時間となり、記念に残るように写真もたくさん撮りました。





6月 予定献立

すみれ乳児院 2019年6月1日発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(土)	パン バナナ ミートボール 牛乳	わかめラーメン 長芋の煮物 果物 29日：とんこつ風ラーメン 長芋の中華煮、果物	お好みごはん お茶 29日：ずんだもち お茶	ごはん、チンゲン菜と豚肉の炒め物 もやしとえのきののり和え、すまし汁、果物 29日：ごはん、ホイコーロ オクラの納豆和え、すまし汁、果物
2日 16日 30日	(日)	食パン ツナ缶 チーズ ミックスキャロット	ごはん、鮭のつけ焼き、みそ汁 切干大根と青菜の煮物、果物 16日：ポークカレー キャベツツナサラダ、果物	菓子 牛乳	にんじんライス 鶏と野菜のトマト煮、スープ、果物 16日：ごはん、すき焼き風煮 みそ汁、果物
3日 17日	(月)	ごはん みそ汁 ウインナー	ごはん、厚揚げの卵とじ 炒めなます すまし汁、果物 	蒸し芋  お茶	ごはん、レバー入り煮込みハンバーグ にんじんグラッセ コーンスープ、果物
4日 18日	(火)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ごはん、豚のもち米蒸し 野菜いため、 みそ汁、果物	ミックスフルーツゼリー 牛乳 18日：あじさいゼリー	さわやかごはん、揚げ出し豆腐 なすのあえ物、すまし汁 果物
5日 19日	(水)	炊き込みごはん みそ汁 あじさいウインナー	ごはん、干草卵 筑前煮、すまし汁 果物	ヨーグルト パリパリ煮干し お茶	魚介のトマトソーススパゲティ じゃがいものスープ煮 果物
6日 20日	(木)	パン・みかん缶 アンパンマンポテト 飲むヨーグルト	ごはん、鶏のママレードてり焼き キャベツのしのだ煮 みそ汁、果物	麦飯おにぎり お茶	ごはん、豆腐とえびの塩炒め わかめともやしのツナ和え すまし汁、果物
7日 21日	(金)	ごはん みそ汁 ウインナー	ごはん、マーボー豆腐 三色きんぴら スープ、果物 	牛乳もち お茶	ごはん、さわらの梅煮 なすとピーマンのじゃこ炒め すまし汁、果物
8日 22日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	焼きそば いとこ煮 果物 	にんじんホットケーキ 牛乳	ごはん、アジの竜田揚げ 納豆和え すまし汁、果物 
9日 23日	(日)	パン チーズ・ツナ缶 ミックスキャロット	ごはん、豚ハシのみそ焼き おからの煮物 すまし汁、果物	菓子 牛乳 	ハヤシライス フルーツヨーグルト
10日 24日	(月)	ごはん みそ汁 ウインナー	ごはん、豆腐のキッシュ 温野菜サラダ スープ、果物	じゃこトースト 牛乳	ごはん、いわしのパン粉焼き トマトサラダ みそ汁、果物
11日 25日	(火)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	鮭のみそマヨネーズ焼き 青菜のしのだ煮 すまし汁、果物	ヨーグルト  菓子 お茶	ごはん、ゆで鶏 スティック野菜&ディップ 手作りコンソメスープ、果物
12日 26日	(水)	炊き込みごはん みそ汁 あじさいウインナー	12日【防災食】 アサリ缶と切干大根の炊き込みご飯 魚缶とじゃがいもの煮物、みかん缶 26日：ポークカレー、キャベツサラダ	12日【防災食】 ポリ袋で蒸しパン作り 牛乳 26日：蒸しパン、牛乳	きつねうどん ひじきとさつま芋の五目煮 果物
13日 27日	(木)	パン・みかん缶 アンパンマンポテト 飲むヨーグルト	ごはん、ぎざい豆腐 青菜のしのだ煮 すまし汁、果物	手作りクッキー 牛乳	ごはん、まめまめチリコンカン マカロニサラダ スープ、果物
14日 28日	(金)	ごはん みそ汁 ウインナー	ごはん さばのきじ焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁、果物	手打ちうどん お茶	ごはん、フライドチキン にんじんサラダ、スープ、果物 28日：かえるライス、フライドチキン 雨傘グラッセ (にんじん いんげん)、果物

6月の給食予定



12日 防災訓練 昼食【防災食】アサリ缶と切干大根の炊き込みご飯、魚缶とじゃがいもの煮物、みかん缶

おやつ【防災食】ポリ袋で蒸しパン作り

18日 おやつ あじさいゼリー

28日 夕食 カエルライス

朝食パンのお買いもの

12日(午後)：あおいろグループ 26日(午前)：ももいろグループ 27日(午前)：あおいろグループ

