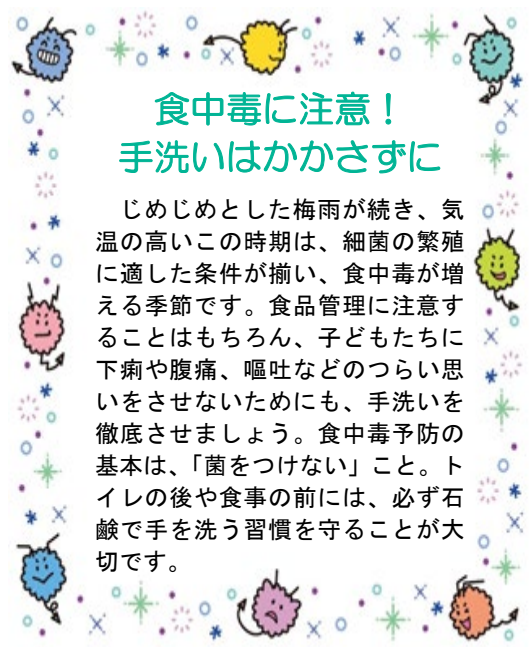


多くの地域で梅雨に入ります。湿度が高く気温の変動が大きいので体調管理に注意しましょう。



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、手洗いを徹底させましょう。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守ることが大切です。

野菜の苗を植えました！

すみれ組のお友達が、5月8日にミニトマトとブルーベリーの苗を、5月14日にお米の苗を植えました。ミニトマトとブルーベリーの苗には優しく土をかけてあげていました。

お米の苗には、自分の名前と有名なお米の銘柄を合体させた名前をあみだくじで決めて付けました。

ちゃんと育つか心配ですが、成功しても失敗しても、お米を作ることがどんなに大変かを体験できたと思います。

今月の19日は、郷土料理の日です。

今回は『雑穀おにぎり』です。実は岩手県は雑穀の国内生産量が日本一なのです。中でも花巻市はその6割を占めています。無農薬で安心安全な雑穀が作られています。

今月のリクエストはゆり組さんです。『鶏肉料理』ということなので『鶏肉和風ソテー』にしました。お楽しみに！

おにぎりの日は13日(水)です。

※仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります。

ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	月	マーボー大根・里芋の煮転がし・ブロッコリー すまし汁 (ほうれん草、絹豆腐)・バナナ	フルーツサンド ⁺ スキムミルク	504
2	火	さんまの五目揚げ・菜果サラダ・キャベツ みそ汁 (じゃが芋、人参)・パイン	焼きそば お茶	489
3	水	ポーチドエッグ・じゃが芋ソテー・トマト スープ (ピーマン、えのき)・オレンジ	ホットケーキ ⁺ お茶	474
4	木	鶏肉和風ソテー・卵の花の煮物・チーズ みそ汁 (わかめ、長葱)・グレープフルーツ	桜えびもち お茶	479
5	金	鮭のサラダ焼き・華風和え・もやし スープ (しめじ、コーン)・キウイ	カップアイス	403
6	土	手作り弁当・すまし汁 (わかめ、板ふ)・バナナ	スイートポテト	
8	月	ポークカレー・中華サラダ・ウインナー スープ (卵、わかめ)・オレンジ	ジャムサンド スキムミルク	497
9	火	クラッカー揚げ・ひじきサラダ・白菜の磯辺和え すまし汁 (椎茸、はんぺん)・キウイ	パリパリピザ お茶	489
10	水	おにぎりの日 (おにぎり) ⁺ 鶏がら ⁺ 大豆とわかめのサラダ ⁺ コーン・スープ (白菜、ピーマン)・メロン	フレンチドック お茶	440
11	木	レバーの中華風・いかと胡瓜の和え物・トマト みそ汁 (玉葱、厚揚げ)・グレープフルーツ	ナポリタン お茶	421
12	金	魚のカレーソース・白菜の甘酢和え・ブロッコリー すまし汁 (卵豆腐、ニラ)・バナナ	梅干じゃこ炒飯 お茶	439
13	土	手作り弁当・スープ (わかめ、ごま)・オレンジ ⁺	アップルパイ	
15	月	すき焼き風煮・海草サラダ・トマト すまし汁 (まいたけ、万能葱)・キウイ	ミルクサンド スキムミルク	405
16	火	焼きししゃも・七目納豆・凍り豆腐含め煮 みそ汁 (なめこ、長葱)・メロン	マレードポテト お茶	483
17	水	春巻・もやしのナムル・大根のゆかり和え すまし汁 (ニラ、卵)・オレンジ	冷やしうどん	472
18	木	肉じゃが・白菜と大根のサラダ・もやし みそ汁 (絹豆腐、長葱)・グレープフルーツ	ピーマン入りかりんとう お茶	447
19	金	さばのおろし煮・わかめとしめじのサラダ ⁺ ・ブロッコリー すまし汁 (もやし、ほうれん草)・バナナ	※雑穀おにぎり お茶	501
20	土	手作り弁当・すまし汁 (卵、わかめ)・パイン	いちごクレープ ⁺	
22	月	肉団子菜の花蒸し・ブロッコリーの白和え・トマト みそ汁 (人参、大根)・オレンジ	クワックサンド ⁺ スキムミルク	484
23	火	鮭のミルク煮・マカロニカレー炒め・粉ふき芋 スープ (しめじ、コーン)・グレープフルーツ	ポテトたこ焼き お茶	406
24	水	☆お誕生会☆ (お箸のみ持たせてください)	お楽しみ	
25	木	野菜入り卵焼き・すき昆布の煮物・アスパラ みそ汁 (ふのり、えのき)・キウイ	チーズ餃子 お茶	397
26	金	メンチカツ・しょうゆフレンチ・大根ゆかり和え すまし汁 (椎茸、白菜)・バナナ	月見うどん	464
27	土			
29	月	厚揚げ中華風・ツツサダ ⁺ ・チーズ ⁺ みそ汁 (わかめ、長葱)・オレンジ	ブルーベリーサンド ⁺ スキムミルク	457
30	火	鱈ワケ ⁺ リンソース・五目ひじき・白菜お浸し すまし汁 (卵豆腐、万能葱)・バナナ	まぜまぜアイス	499