



# 6がつのこんだて



## ～良く噛んで食べよう★歯と口の健康習慣～

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。子どもの頃からよく噛む習慣を身につけることは、乳歯から永久歯にはえかわる時期の歯並びに影響します。よく噛んでたべるとはいいことが沢山あります。食べ物の消化を助けたり、脳を刺激して発達を促したり、病気を予防するなど様々な効果をもたらします。今回はよく噛んで食べる事の大切さを「あいなのだ」の語呂合わせでご紹介したいと思います。

- よく噛むことは
- あ・・・顎と身体全体のはたらきがよくなります。上あご、下あごの噛み合わせ運動は運動能力と関係しています。
  - い・・・胃腸での消化吸収を助けます。
  - な・・・なんでも食べられるバランスのいい食事は生活習慣病を予防します。
  - の・・・脳に刺激を与えます。たくさん噛むことで満腹中枢が刺激されるので食べすぎ防止に繋がります。
  - だ・・・唾液を分泌促進します。唾液には口の中の細菌を退治してくる免疫物質が含まれます。

今月の旬の食材…レタス、アスパラガス、そら豆、ズッキーニ、きゅうり、ゴーヤ、にんにく、生姜、新ごぼう、グリーンピース、きくらげ、絹さや、チンゲン菜、さくらんぼ、ブルーベリー、すいか、メロン、梅、びわ、あんず

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
1 15 29	木	ごはん 魚の西京焼き 切干大根のサラダ すまし汁(しめじ・玉葱) 果物	胚芽スティック お好み焼き 牛乳	精白米、小麦粉 マヨネーズ	カジキ ウインナー、牛乳	切干大根、人参、キャベツ、玉葱 しめじ、ひじき、コーン、青のり 果物	豆類
2 16 30	金	ごはん 豚肉と野菜の洋風炒め 粉ふき芋 ビーンズスープ(大豆・ベーコン・玉葱・セロリ) 果物	えびまるせん ツナトースト 牛乳	精白米、じゃが芋 食パン、マヨネーズ	豚肉、大豆 ベーコン ツナ、牛乳	玉葱、ズッキーニ、人参 青のり、セロリ、パセリ、果物	淡色類
3	土	焼うどん 大根サラダ すまし汁(えのき・わかめ) みかん缶	卵ボーロ カップケーキ 牛乳	うどん、ごま	豚肉、ツナ 牛乳	キャベツ、人参、もやし、大根 きゅうり、えのき、玉葱、みかん缶	芋類
5 19	月	ハヤシライス かぼちゃとアスパラガスのサラダ もやしスープ(もやし・人参・椎茸) 果物	あずきなクラッカー ブルーベリーケーキ 牛乳	精白米、ジャム ホットケーキミックス バター	豚肉、ベーコン 牛乳	玉葱、アスパラガス、かぼちゃ もやし、人参、椎茸、果物	海藻類
6 20	火	ぶどうパン 鶏肉のフレーク焼き 人参サラダ コンソメスープ(キャベツ・玉葱・えのき・パセリ) 果物	カル鉄スティック 梅おかかおにぎり 牛乳	ぶどうパン、精白米 コーンフレーク 小麦粉、バター、ごま	鶏肉、かつお節 牛乳	人参、きゅうり、もやし、玉葱 キャベツ、えのき、パセリ 梅干し、果物	豆類
7 21	水	ごはん 豚肉の生姜焼き チンゲン菜とえのきのお浸し 具沢山味噌汁(大根・人参・葱・ごぼう) 果物	畑のクラッカー ミロ蒸しパン 牛乳	精白米、バター、ミロ ホットケーキミックス	豚肉、油揚げ 牛乳	玉葱、生姜、チンゲン菜 えのき、大根、人参 葱、ごぼう、果物	海藻類
8	木	《歯と口の健康習慣メニュー》 しらす入り炊き込みご飯 魚のごま焼き カミカミサラダ 味噌汁(わかめ・じゃが芋) 果物	野菜スティック きのこスパゲティ 牛乳	精白米、ごま じゃが芋 スパゲティ	油揚げ、しらす カジキ ベーコン、牛乳	人参、こんにゃく、椎茸、ごぼう きゅうり、レタス、わかめ えのき、しめじ、舞茸、青のり、果物	緑黄色野菜
9 23	金	ごはん 鶏つくねの和風あんかけ キャベツ炒め 味噌汁(しめじ・大根・油揚げ) 果物	畑のスナック フライドポテト& 塩ゆでそらまめ 牛乳	精白米、じゃが芋	鶏挽き肉 油揚げ ベーコン、牛乳	葱、人参、生姜、キャベツ コーン、しめじ、大根 そら豆、果物	緑黄色野菜
10 24	土	鮭チャーハン 春雨サラダ わかめスープ(わかめ・葱) ぱイン缶	野菜プチクッキー バームクーヘン 牛乳	精白米、春雨	鮭フレーク ハム、牛乳	玉葱、人参、いんげん、きゅうり わかめ、葱、ぱイン缶	豆類
12 26	月	あんかけ丼 キャベツとわかめのごま酢和え 味噌汁(油揚げ・しめじ・万能葱) 果物	ソフトせんべい ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、春雨 ごま、コーンフレーク	豚肉、油揚げ ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、椎茸 絹さや、キャベツ、わかめ しめじ、万能葱、フルーツ缶、果物	芋類
13 27	火	ジャムパン(あんず・ブルーベリー) 煮込みビーンズトマト レタスサラダ アスパラガススープ(アスパラガス・人参・しめじ) 果物	紫いもチップ 枝豆そぼろごはん 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋、精白米	大豆、豚肉 鶏挽き肉、牛乳	玉葱、人参、トマト缶、レタス きゅうり、アスパラガス コーン、しめじ、枝豆、果物	海藻類
14	水	《世界の料理～ブラジル～》 カンジャ(ブラジル風雑炊) コシーニャ(ブラジル風コロッケ) ズッキーニのサラダ 果物	赤ちゃんせんべい パステウ(ブラジル風揚げ餃子) 牛乳	精白米、じゃが芋 小麦粉、パン粉 餃子の皮	鶏ささみ、ベーコン ツナ、チーズ 牛乳	玉葱、人参、セロリ、ズッキーニ きゅうり、コーン、果物	緑黄色野菜
22	木	ごはん 魚の竜田揚げ 小松菜といんげんのごま和え すまし汁(えのき・冬瓜) 果物	ひじきスティック シュガートースト 牛乳	精白米、ごま 食パン、バター	サワラ、牛乳	生姜、小松菜、いんげん 人参、えのき、冬瓜、果物	芋類
28	水	《誕生会メニュー》 カレーピラフ バーベキューチキン コロコロサラダ キャベツスープ(キャベツ・人参・パセリ) 果物	ミルクスティック チーズケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 小麦粉、バター ジャム、ビスケット	豚挽き肉、鶏肉 クリームチーズ 卵、豆乳ホイップ 牛乳	玉葱、人参、ピーマン、にんにく きゅうり、コーン、キャベツ パセリ、果物	きのこ類

は1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)☆給食・おやつ平均栄養所要量は次のとおりです。  
 ・3歳未満児 エネルギー:530cal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2mg  
 ・3歳以上児 エネルギー:560cal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2mg  
 ☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

6月17日(土)  
 《保育参観・試食会メニュー》  
 ★グリーンピースごはん  
 ★魚のごま焼き  
 ★そぼろ納豆