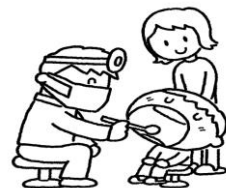




6がつのこんだて



～よく噛んで食べよう★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。よく噛んで食べるこ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、病気を予防したり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ことの大切さを「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…あごと身体全体の働きがよくなります。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	
15	月	ハヤシライス 豆菜サラダ キャベツスープ(キャベツ・人参) 果物	ふわふわチップ ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚肉、大豆、ベーコン ヨーグルト、牛乳	玉葱、小松菜、人参、コーン キャベツ、フルーツ缶、果物	芋類
16	火	黒糖パン 鶏肉のトマト煮 マッシュポテト オニオンスープ 果物	野菜スティック おかかおにぎり 牛乳	黒糖パン、じゃが芋 バター、精白米、ごま	鶏肉、かつお節 牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム ズッキーニ、トマト缶、パセリ 果物	豆類
17	水	麦ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ・葱) 果物	カルテツウエハース スコーン 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、ジャム ホットケーキミックス	豚肉、絹ごし豆腐 牛乳	玉葱、人参、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、なめこ、葱 果物	緑黄色 野菜類
4	木	《歯と口の健康週間メニュー》 しらす入り炊き込みごはん 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	サクッとあられ きのこスパゲティ 牛乳	精白米、ごま じゃが芋 スパゲティ	しらす、油揚げ 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、梅、わかめ えのき、しめじ、果物	緑黄色 野菜類
19	金	ごはん ホイコーロー わかめサラダ もやしスープ(もやし・チンゲン菜・きくらげ) 果物	紫いもチップ クリームチーズトースト 牛乳	精白米、食パン バター	豚肉、ハム クリームチーズ 牛乳	キャベツ、人参、ピーマン 椎茸、わかめ、きゅうり、もやし チンゲン菜、きくらげ、果物	豆類
20	土	焼きうどん 小松菜とツナのサラダ チーズ すまし汁(玉葱・えのき) みかん缶	赤ちゃんせんべい 発芽玄米ブランのサンド 牛乳	うどん	豚肉、ツナ チーズ、牛乳	キャベツ、人参、もやし、小松菜 コーン、玉葱、えのき みかん缶	芋類
22	月	豚丼 かぼちゃの甘煮 味噌汁(生揚げ・キャベツ) 果物	カリポテスナック オレンジケーキ 牛乳	精白米、ジャム バター ホットケーキミックス	豚肉、生揚げ 牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍、絹さや かぼちゃ、キャベツ、果物	海藻類
23	火	ジャムパン(いちご・りんご) 鶏肉のフレーク焼き きゅうりサラダ きのこスープ(椎茸・しめじ・えのき・パセリ) 果物	さくさくボンせん わかめおにぎり 牛乳	食パン、ジャム コーンフレーク 小麦粉、精白米	鶏肉、牛乳	きゅうり、人参、コーン、椎茸 しめじ、えのき、パセリ わかめ、果物	豆類
10	水	ごはん ひじき入りつくね 人参サラダ 味噌汁(大根・しめじ) 果物	赤ちゃんせんべい フライドポテト&そら豆 牛乳	精白米、ごま じゃが芋	鶏挽き肉、牛乳	ひじき、葱、人参、もやし 大根、しめじ、そら豆、果物	緑黄色 野菜類
11	木	ごはん 魚の味噌チーズ焼き 大根サラダ すまし汁(わかめ・玉葱) 果物	胚芽スティック ナポリタン 牛乳	精白米、ごま スパゲティ	カジキ、チーズ ウインナー、牛乳	大根、人参、きゅうり、玉葱 わかめ、ピーマン マッシュルーム、果物	芋類
12	金	ごはん 生揚げのそぼろ煮 もやしの彩り和え 味噌汁(冬瓜・しめじ) 果物	おこめのすなっく ミロトースト 牛乳	精白米、食パン バター、ミロ	鶏挽き肉、生揚げ 牛乳	玉葱、人参、大根、筍、椎茸 もやし、チンゲン菜、冬瓜 しめじ、果物	海藻類
13	土	鮭チャーハン 春雨サラダ 中華スープ(豆腐・椎茸・にら) パイン缶	動物ビスケット 豆乳どーなっつ 牛乳	精白米、春雨	鮭フレーク、ハム 絹ごし豆腐、牛乳	玉葱、人参、いんげん、きゅうり 椎茸、にら、パイン缶	芋類
18	木	ごはん 魚の竜田揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁(かぼちゃ・いんげん) 果物	サクッとあられ カレーマカロニ 牛乳	精白米、マカロニ	カジキ、豚挽き肉 牛乳	生姜、ほうれん草、人参、海苔 かぼちゃ、いんげん、玉葱 コーン、果物	淡色 野菜
24	水	《誕生会メニュー》 カレーピラフ パーベキューチキン コロコロサラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン) 果物	赤ちゃんせんべい チーズケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 小麦粉、バター ジャム	豚挽き肉、鶏肉 ベーコン、牛乳 クリームチーズ 豆乳ホイップ	玉葱、人参、ピーマン、にんにく きゅうり、コーン、えのき レモン、果物	海藻類

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

☆給食・おやつの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:530kcal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2g

・3歳以上児 エネルギー:560kcal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2g

☆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。



延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、ココアケーキ 豆乳ドーナッツ、ハニードーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	ソフトせんべい、赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびまるせん、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	野菜スナック、海藻スナック、紫いもチップ、畑のスナック カリポテスナック 等

+麦茶(100~150mL)