

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日は歯と口の健康週間です。週間中の4日(金)には丈夫な歯を作るための献立を給食に取り入れました。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。よく噛んで食べると起こるいいことをご紹介します。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

- 食べ物本来の味を十分に味わうことができる
- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- 消化を助け、栄養の吸収が高まる
- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる
- だ液がたくさん出て、むし歯を予防する
- 脳が活性化し、精神を安定させる

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	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 オニオンスープ 果物	胚芽スティック わかめおにぎり 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋、精白米	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム ブロッコリー、トマト缶、パセリ わかめ、果物	淡色野菜
2	水	ごはん ひじき入りつくね 人参サラダ 味噌汁(なす・えのき) 果物	赤ちゃんせんべい しょうゆラーメン 牛乳	精白米、ごま 中華麺	鶏挽き肉、なると 牛乳	ひじき、葱、人参、もやし なす、えのき、コーン わかめ、果物	芋類
3	木	ごはん 魚の煮つけ ひじきのごまマヨサラダ けんちん汁(人参・大根・ごぼう・こんにゃく・葱) 果物	サクッとあられ スコーン(いちごジャム添え) 牛乳	精白米、マヨドレ、ごま ホットケーキミックス ジャム	カジキ、牛乳	ひじき、人参、きゅうり、コーン 大根、こんにゃく、ごぼう 葱、果物	きのこ類
4	金	《歯と口の健康週間メニュー》 ごま塩ごはん 魚の竜田揚げ カミカミサラダ(梅ドレッシング) 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 果物	紫いもチップ しらすトースト 牛乳	精白米、ごま じゃが芋、食パン マヨドレ	カジキ、しらす 牛乳	生姜、人参、ごぼう、きゅうり レタス、梅、わかめ、青のり 果物	緑黄色野菜
5	土	焼うどん ほうれん草とツナのサラダ チーズ すまし汁(玉葱・えのき) みかん缶	動物ビスケット 豆乳どーなっつ 牛乳	うどん	豚肉、ツナ チーズ、牛乳	キャベツ、人参、もやし きゅうり、コーン、玉葱 えのき、みかん缶	海藻類
7	月	豚丼 かぼちゃの甘煮 味噌汁(キャベツ・生揚げ) 果物	おこめのすなっく いちごケーキ 牛乳	精白米、バター、ジャム 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	芋類
8	火	黒糖パン 鶏肉のフレーク焼き 三色サラダ きのこスープ(椎茸・しめじ・えのき) 果物	ソフトせんべい おかかおにぎり 牛乳	黒糖パン、米粉 コーンフレーク 精白米、ごま	鶏肉、かつお節 牛乳	きゅうり、コーン、人参、椎茸 しめじ、えのき、パセリ、果物	豆類
9	水	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 さつま芋の甘煮 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、さつま芋 じゃが芋	豚肉、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、もやし きくらげ、ピーマン、大根 しめじ、そら豆、果物	海藻類
10	木	ごはん 魚の西京焼き 大根サラダ すまし汁(わかめ・玉葱) 果物	野菜スティック ナポリタン 牛乳	精白米、ごま スパゲティー	カジキ、ベーコン ウインナー、牛乳	大根、きゅうり、わかめ 玉葱、人参、ピーマン マッシュルーム、果物	豆類
11	金	麦ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐・葱) 果物	カルテツウエハース シュガートースト 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋 バター、食パン	豚肉、絹ごし豆腐 牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、なめこ、葱 果物	魚介類
12	土	ツナチャーハン わかめサラダ もやしスープ(もやし・にら) パイン缶	赤ちゃんせんべい パウムクーヘン 牛乳	精白米	ツナ、ハム、牛乳	玉葱、人参、椎茸、わかめ きゅうり、もやし、にら パイン缶	芋類
14	月	ハヤシライス 豆菜サラダ キャベツサラダ(キャベツ・人参) 果物	さくさくポンせん 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、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	淡色野菜
18	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	紫いもチップ クリームチーズトースト 牛乳 & プルーン	精白米、バター 食パン	鶏挽き肉、生揚げ クリームチーズ 牛乳	玉葱、大根、人参、筍 椎茸、もやし、にら、冬瓜 しめじ、プルーン、果物	芋類
23	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 バター、ジャム 小麦粉	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: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。

延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、ひじきスティック、動物ビスケット 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 豆乳どーナッツ、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)