

【よくかんで食べよう☆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6月8日(水)には健康な歯を育てられるような材料の入ったメニューを取り入れました。
 今回はよく噛むことで得られる効果を「ひみこのはがいぜ」の合言葉とともに紹介します。
 よく噛むことは身体に様々な効果があります。しっかり噛んで美味しい食事を楽しみ、健康な身体作りを心がけましょう。

ひ 肥満予防
 ゆっくりとよく噛んで食べると食べ過ぎを防げる。

み 味覚の発達
 よく味わうことにより食物の味がよくわかる。

こ 言葉の発音はつきり
 よく噛むことによりあごの発音がよくなる。

の 脳の発達
 動物実験では粉末のえさより固形のえさで育てたほうが脳が発達する。

は 歯の病気の予防
 むし歯や歯ぐきの病気の予防。

が ガン予防
 唾液中のペルオキシダーゼが食品中の発ガン物質を無毒化。

い 胃腸快調
 消化を助け食べ過ぎを防ぐ。

ぜ 全力投球
 力いっぱい仕事や遊びに集中できる。

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	水	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	野菜スティック しょうゆラーメン 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、中華麺	豚肉、絹ごし豆腐 なると、牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、なめこ、葱 わかめ、コーン、果物	魚介類
16	木	ごはん 魚の煮つけ ほうれん草の磯和え 豚汁(豚肉・大根・人参・こんにゃく・ごぼう・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 ホットケーキミックス ジャム	カジキ、豚肉 豆乳、牛乳	ほうれん草、もやし、人参、葱 大根、こんにゃく、ごぼう、果物	きのこ類
17	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 クリームチーズトースト 牛乳	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、果物	芋類
18	土	焼うどん きゅうりとツナのサラダ チーズ すまし汁(玉葱・えのき) みかん缶	赤ちゃんせんべい カップケーキ 牛乳	うどん	豚挽き肉、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
20	月	豚丼 かぼちゃの甘煮 味噌汁(キャベツ・生揚げ) 果物	カリポテスナック いちごケーキ 牛乳	精白米、ジャム ホットケーキミックス	豚肉、生揚げ 豆乳、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍、絹さや かぼちゃ、キャベツ、果物	芋類
21	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	えびまるせん おかかおにぎり 牛乳	黒糖パン、小麦粉 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
8	水	《歯と口の健康週間メニュー》 ごましおごはん 魚の竜田揚げ カミカミサラダ(ねり梅入りドレッシング) 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 果物	赤ちゃんせんべい 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、わかめ、青のり、果物	緑黄色野菜
23	木	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	畑のスナック 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	葱、ひじき、人参、もやし えのき、なす、そら豆、果物	緑黄色野菜
24	金	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	紫いもチップ ナポリタン 牛乳	精白米、ごま スパゲティー	カジキ、ハム 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
27	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	ソフトせんべい 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	きのこ類
28	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	きなこウエハース 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	豆類
22	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	豚挽き肉、鶏肉 ベーコン、牛乳 クリームチーズ 卵、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、ブルーベリー、果物	海藻類
25	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	動物ビスケット 豆乳どーなっつ 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

__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。

★6月11日(土)土曜保育の献立は、5歳児試食会メニュー+「パイン缶」です。午後おやつは「豆乳どーなっつ」と「牛乳」です。

★6月11日(土)は、5歳児親子試食会です。

- ・たまきおにぎり
- ・ひじきサラダ
- ・魚の竜田揚げ
- ・人参サラダ

親子で保育園の給食を楽しみながら
 召し上がれ!!

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、野菜スティック、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	ミレービスケット、野菜スティック、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
金	スナック	野菜スナック、おこめのスナック、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)