



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。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。



日本口腔保健協会 HP より引用

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	
2 16 30	月	豚丼 かぼちゃの甘煮 味噌汁(なす・えのき) バナナ	ふわふわチップ 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	豚肉、豆乳 牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍 絹さや、かぼちゃ、なす えのき、バナナ	芋類
3 17	火	ドックパン 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) オレンジ	紫いもチップ ゆかりおにぎり 牛乳	ドックパン、小麦粉 コーンフレーク 精白米	鶏肉、牛乳	きゅうり、コーン、人参 椎茸、しめじ、えのき、パセリ ゆかり、オレンジ	豆類
4	水	《歯と口の健康週間メニュー》 ごましおごはん 豆腐ハンバーグ(きのこあんかけ) 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) りんご	畑のクラッカー ふかし芋&チーズ 牛乳	精白米、パン粉、ごま じゃが芋、さつま芋	木綿豆腐、鶏挽き肉 チーズ、牛乳	玉葱、椎茸、えのき、しめじ 人参、ごぼう、きゅうり レタス、わかめ、りんご	緑黄色 野菜
5 19	木	ごはん 5日:鶏肉の照り焼き 19日:魚の照り焼き 大根サラダ 味噌汁(油揚げ・玉葱) バナナ	赤ちゃんせんべい ナポリタン 牛乳	精白米、ごま スパゲティ	5日:鶏肉 19日:サワラ ハム、油揚げ ウインナー、牛乳	大根、きゅうり、玉葱 人参、ピーマン、バナナ	芋類
6 20	金	ごはん 肉じゃが もやしの彩り和え 味噌汁(なめこ・豆腐・葱) キウイフルーツ	まあるいクラッカー あんこトースト 牛乳	精白米、じゃが芋 食パン バター、あんこ	豚肉、絹ごし豆腐 牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや もやし、にら、なめこ、葱 キウイフルーツ	魚介類
9 23	月	ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ キャベツスープ(キャベツ・人参) バナナ	カリポテスナック ぶどうゼリー 牛乳	精白米、ジャム	豚肉、ベーコン 牛乳	玉葱、小松菜、コーン キャベツ、人参 ぶどうジュース、バナナ	海藻類
10 24	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ オニオンスープ オレンジ	紫いもチップ たまご雑炊 牛乳	食パン、ジャム マヨドレ マカロニ、精白米	鶏肉、ハム 卵、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム ズッキーニ、トマト缶、きゅうり コーン、パセリ、オレンジ	豆類
11	水	ごはん ハンバーグ コールスロー 大根スープ(大根・ベーコン) メロン	畑のクラッカー フライドポテト&そら豆 牛乳	精白米、パン粉 じゃが芋	豚挽き肉、木綿豆腐 ベーコン、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、コーン 大根、そら豆、メロン	魚介類
12 26	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) バナナ	赤ちゃんせんべい しょうゆラーメン 牛乳	精白米、中華麺	カレー、豚肉 なると、牛乳	ほうれん草、もやし、人参 海苔、大根、こんにゃく、ごぼう 葱、コーン、わかめ、バナナ	きのこ 類
13 27	金	ごはん ひじき入りつくね 人参サラダ 味噌汁(キャベツ・生揚げ) キウイフルーツ	まあるいクラッカー ごまトースト 牛乳	精白米、ごま 食パン、バター	鶏挽き肉、生揚げ 牛乳	葱、ひじき、人参、もやし キャベツ、キウイフルーツ	きのこ 類
14 28	土	ごはん 豚肉の生姜焼き わかめサラダ すまし汁(玉葱・えのき) パイン缶	動物ビスケット 豆乳ドーナッツ 牛乳	精白米	豚肉、ハム、牛乳	玉葱、生姜、わかめ きゅうり、えのき、パイン缶	緑黄色 野菜
18	水	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) りんご	畑のクラッカー ザクザクココアフレーク 牛乳	精白米、米粉 コーンスターチ コーンフレーク	生揚げ、鶏挽き肉 純ココア、豆乳 牛乳	玉葱、大根、人参、筍 椎茸、ひじき、きゅうり 白菜、しめじ、りんご	芋類
21	土	ツナチャーハン 春雨サラダ チーズ もやしスープ(もやし・にら) みかん缶	ミニ野菜スティック おやつカステラ 牛乳	精白米、春雨	ツナ、ハム チーズ、牛乳	玉葱、人参、椎茸、きゅうり もやし、にら、みかん缶	芋類
25	水	《誕生会メニュー》 カレーピラフ パーベキューチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン) メロン	畑のクラッカー チーズケーキ 人参くだものジュース	精白米、小麦粉 バター	豚挽き肉、鶏肉 ベーコン 豆乳ホイップ クリームチーズ	玉葱、人参、ピーマン にんにく、ブロッコリー、コーン えのき、レモン 人参くだものジュース、メロン	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:510kcal・たんぱく質:20.4g・脂質:15.3g・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7mg

・3歳以上児 エネルギー:570kcal・たんぱく質:22.8g・脂質:17.1g・カルシウム:213mg・鉄:1.8mg・食塩:1.8mg

☆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7日(土)土曜保育の献立は、試食会メニュー+「みかん缶」です。午後おやつは「おやつカステラ」と「牛乳」です。

★6月7日(土)は「試食会」です

・ごはん
・鶏つくね照り焼き
・人参サラダ
・ブロッコリーときのこのサラダ
・味噌汁(豆腐・わかめ)

※試食のため通常量よりも少なめです。

令和7年5月30日 洗足池保育園

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 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えび小判、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	きなこウエハース、紫いもチップ、畑のスナック まあるいクラッカー、いも花子 等

+麦茶(100～150mL)