

給食だより 6月号

令和元年 6月1日
なでしこ保育園



美しい花を咲かせたあじさいが、鮮やかに映える季節になりました。日中は、暑くなる日が増えてくる時期なので、水分補給をしっかりとるようにしましょう。

さて、6月4日はむし歯予防デーです。歯は一生の宝物です。健康で丈夫な歯を育てるために、日頃からよくかんで食べる習慣を身につけましょう。



よくかんで食べると、いいことがいっぱい！



味覚が発達する

よくかんで食べると、食べ物の風味や、舌ざわりなどを感じることができ、食べ物本来の味がよくわかるようになります。

むし歯を予防する

かむ回数が増えると、唾液がたくさんでます。唾液は、むし歯を予防する成分を含み、また、むし歯や食べかすを洗い流す働きがあります。

食べ過ぎを防ぐ

かむことにより、満腹感が得られるため、食べ過ぎを防ぎます。早食いをせず、ゆっくりよくかんで食べましょう。

歯並びをよくする

よくかむと、あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなります。また、口の周りの筋肉を使うことで、言葉の発音がきれいになります。



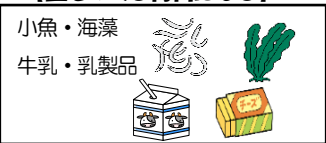
食べ物の消化を助ける

食べ物を細かくかみくみ、唾液と食べ物が混ざることにより、消化しやすい状態にします。

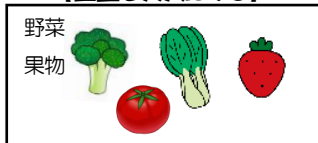


~丈夫な歯をつくる食べ物~

カルシウムを多く含むもの 【歯をつくる材料になる】



ビタミンCを多く含むもの 【歯茎を丈夫にする】



たんぱく質を多く含むもの 【歯茎をつくる材料になる】



<献立紹介> はいはいソテー ~4人分~

「はいはい」とは、切り干し大根を使った料理のことです。



(材料)

- 切り干し大根 12g
- 油 適量
- ベーコン 15g
- コンソメ 1.5g
- にんじん 1/5本
- しょうゆ 小さじ1/2
- ピーマン 1/2個
- たまねぎ 1/2玉

(作り方)

- 切り干し大根は水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ベーコンは5mm幅、にんじんとピーマンは千切り、たまねぎは薄切りにする。
- 油を熱し、①と②を炒める。
- ③が柔らかくなったら、コンソメ、しょうゆで味付けする。

今月の目標



よくかんでゆっくり食べまし



◇毎月19日は食育の日です。
今年度の食育の日のテーマは、『世界の味めぐり』です。
（6月は『インドネシア』の献立を取り入れています。）

※ 今月の献立 ※

日	曜	3歳未満児 午前おやつ	献立名	午後 おやつ
1	土	ハイハイ牛乳	食パン・ブルーベリージャム・型抜きチーズ・牛乳	せんべい オレンジジュース
3	月	にんじんせんべい牛乳	肉みそあんかけ焼きそば・サッポロ豆・スティックきゅうり・トマト	ウエハース(3歳未満児) さつまいもチップス(3歳以上児) 野菜生活
4	火	鮎ぼうろ牛乳	魚フライ・もやししょうゆ和え・野菜のスープ煮・チェリー缶	ヨーグルト(3歳未満児・以上児) かみかみ昆布(3歳以上児) お茶
5	水	メープルバタービスケット牛乳	★ひじきごはん・厚焼卵・ブロッコリーのごまだれ・トマト・麩のすまし汁	やわらかえびせんべい(3歳未満児) 白えびせんべい(3歳以上児) 牛乳
6	木	かぼちゃせんべい牛乳	さわらの西京焼き・甘酢和え・じゃがいものつや煮・バナナ	豆腐マフィン 牛乳
7	金	アスパラガスビスケット牛乳	厚揚げチャンプルー・春巻き・チンゲンサイひたし・ミニパン缶	まがりせんべい ココamilk
8	土	野菜家族牛乳	バターロール・ラフランスジャム・チーズかまぼこ・牛乳	毎日果実 りんごジュース
10	月	野菜ボーロ牛乳	豚肉のたつた揚げ・ゆかり和え・高野豆腐含煮・黄桃缶	黒糖まんじゅう 牛乳
11	火	ムーンライト牛乳	わかさぎフリッター・ブロッコリーひたし・スティックにんじん・五目みそ汁	おこげせんべい 充実野菜
12	水	カルシウム塩せんべい牛乳	鯛の昆布煮・即席漬・トマト・はりはりソテー	フルーツ(3歳未満児・以上児) 味付小魚(3歳以上児) 牛乳
13	木	エリーゼ牛乳	★カレーライス・福神漬・華風和え・冷凍みかん	パンプキンせんべい(3歳未満児) 歌舞伎揚(3歳以上児) ココamilk
14	金	どうぶつっ子のゆめお茶	鶏肉のトマト煮・コーングラタン・マリネサラダ・ぶどう	五平餅 牛乳
15	土	野菜ハイハイ牛乳	食パン・りんごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳	せんべい りんごジュース
17	月	むらさきもせんべい牛乳	揚げだし豆腐・焼きえごまギョーザ・ブロッコリー・バナナ	お好み焼き 牛乳
18	火	ミレービスケット牛乳	牛肉とアスパラのしょうゆ炒め・ゆでキャベツ・トマト・関東煮	かまぼこチップス みかんジュース
19	水	おやさいせんべい牛乳	◇★ナシゴレン・ゆで卵・きゅうりのみそ和え・わかめスープ	ももタルト 牛乳
20	木	クラッカー牛乳	鶏肉の南蛮漬け・グリーンポテト・トマト・具だくさんみそ汁	じゃこせんべい ココamilk
21	金	コーンのおほしさま牛乳	和風スパゲティ・鮭のマスタード焼き・ほうれんそうのごま和え	こめせんべい(3歳未満児) きらず揚げ(3歳以上児) 牛乳
22	土	白い風船牛乳	バターロール・いちごジャム・棒チーズ・牛乳	せんべい りんごジュース
24	月	ソースせんべい牛乳	豆腐のうま煮・かぼちゃコロッケ・そえ野菜・チェリー缶	チヨイス 牛乳
25	火	お子様せんべい牛乳	魚の磯辺揚げ・白菜漬・肉じゃが・メロン	麩のラスク 牛乳
26	水	マンナビスケット牛乳	★ゆかりごはん・千草焼き・ほうれんそうひたし・ワンタンスープ	古代米せんべい 豆乳飲料
27	木	ミルクせんべい牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き・コーンとえ・トマト・きんぴらごぼう	青りんごゼリー お茶
28	金	ビスコ牛乳	ムニエル・きゅうりの酢の物・粉吹芋・卵のふわふわスープ	ぼたぼた焼き 牛乳
29	土	小魚家族牛乳	食パン・みかんジャム・スライスチーズ・牛乳	せんべい りんごジュース

★印は主食です