

6月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
副食						1 ・鶏肉のごま煮 ・ポテトサラダ ・キャベツのみそ汁 ・ミニトマト
おやつ						
未満児主食						・ごはん
副食	3 ・あぶたま ・ごまもやし ・じゃが芋と青菜のみそ汁 ・キウイフルーツ	4 虫歯予防デー ・鯉の甘露煮 ・切干大根の炒り煮 ・お芋の団子汁 ・オレンジ	5 ・酢豚 ・春雨の酢の物 ・若布とコーンのスープ ・グレープフルーツ	6 ・ミートローフ ・スパゲッティサラダ ・もやしのみそ汁 ・ミニトマト	7 ・がんもの含め煮 ・大徳寺和え ・五目みそ汁 ・いちご	8 親子遠足 ・りんごジュース
おやつ	・パインきんとん ・牛乳	・じゃこトースト ・牛乳	・杏仁豆腐 ・せんべい	・バナナケーキ ・牛乳	・きなこもち ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・しらすごはん	
副食	10 ・ツナとチーズの卵焼き ・いんげんのサラダ ・カレー汁 ・グレープフルーツ	11 ・鶏真薯 ・もやしとピーマンの中華和え ・キャベツと油揚げのみそ汁 ・ミニトマト	12 ・鯖のみそ煮 ・ひじきの炒り煮 ・すいとん汁 ・キウイフルーツ	13 ・変わり納豆 ・南瓜の含め煮 ・豚汁 ・バナナ	14 ・野菜のロールカツ ・ごま酢キャベツ ・茄子のみそ汁 ・いちご	15 ・焼きビーフン ・コーンサラダ ・卵スープ ・オレンジ
おやつ	・ごま団子 ・牛乳	・チーズクッキー ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	・大学芋 ・牛乳	・あじさいヨーグルト ・せんべい	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん
副食	17 ・ゆで卵のミートソースかけ ・ジャーマンポテト ・きのこのスープ ・グレープフルーツ	18 ・豚肉の生姜焼き ・切干サラダ ・ラーメン入りかきたま汁 ・ミニトマト	19 ・魚のみそ焼き ・野菜のごま豆腐和え ・凍り豆腐のみそ汁 ・キウイフルーツ	20 お誕生会 ・ビビンバ ・カリフラワーのサラダ ・コンソメスープ ・さくらんぼ	21 ・五目大豆 ・胡瓜もみ ・大根汁 ・バナナ	22 ・はんぺんのチーズ焼き ・玉葱とベーコンのカレー炒め ・青菜のみそ汁 ・オレンジ
おやつ	・パンナコッタ ・せんべい	・ピザトースト ・牛乳	・さつま芋入りおもち ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・ずんだ団子 ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ビビンバ	・ごはん	・ごはん
副食	24 ・麻婆茄子 ・中華風サラダ ・若布スープ ・キウイフルーツ	25 ・炒り鶏 ・青菜和え ・しめじのみそ汁 ・オレンジ	26 ・魚の竜田揚げ ・大根サラダ ・みそけんちん汁 ・さくらんぼ	27 ・豆腐ハンバーグ ・マカロニツナサラダ ・コーンとキャベツのスープ ・グレープフルーツ	28 ・厚焼きたまご ・利休和え・煮豆 ・白菜と人参のみそ汁 ・ミニトマト	29 保育参観日 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・青菜としめじのお浸し ・豆腐のみそ汁 ・バナナ
おやつ	・甘食 ・牛乳	・きな粉揚げパン ・牛乳	・人参ゼリー ・せんべい	・さつま芋入り蒸しパン ・牛乳	・米粉パイナップルケーキ ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・卵ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん

爽やかな春の風が吹く5月が過ぎ、蒸し暑い梅雨の時期がやってきました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をしバランスのよい食事で体力を維持しましょう。さて、6月4日は「虫歯予防デー」です。また6月10日までの1週間は「歯と口の健康週間」となっています。健康で丈夫な歯を育てるために、日頃からよく噛んで食べる習慣を身につけ、歯を丈夫にする食事を心がけてみてください。

～ 今月の予定平均栄養摂取量 ～

	未満児	以上児
エネルギー	530 kcal	411 kcal
たんぱく質	19.4 g	18.0 g
脂 肪	17.0 g	17.1 g

※以上児は家庭から持参するごはんの栄養量は含まれていません



よく噛んで、ゆっくり食べましょう



よく噛んで食べると
こんないいことがあるよ！ **ひみこのはがーぜ**

もくもく... 「噛むこと」は、単に食べ物を体に取り入れるだけではなく、全身の健康にとっても大切な働きをしています。子どものからだの成長、肥満防止、虫歯やその他の病気の予防など、気になる効果がたくさんあります。弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。おそらく卑弥呼はよい歯や歯ぐきをしていたという想定から、「ひみこのはがーぜ」というキャッチフレーズが生まれました。

<p>ひ</p> <p>肥満予防 満腹中枢が働き 食べ過ぎを防ぎます</p>	<p>み</p> <p>味覚の発達 よく噛むことで食べ物の おいしさがよくわかります</p>	<p>こ</p> <p>ことばの発達 よく噛むことで顔の筋肉が鍛 えられ発音が明瞭になります</p>	<p>の</p> <p>脳の発達 脳細胞を刺激して 反射神経や集中力を高めます</p>
<p>は</p> <p>歯の病気予防 唾液の分泌量が増えて 虫歯や歯周病を予防します</p>	<p>が</p> <p>がん予防 唾液の中にはがんを抑制する 成分が含まれています</p>	<p>い</p> <p>胃腸快調 よく噛むと 消化酵素がたくさんでます</p>	<p>ぜ</p> <p>全力投球 食いしむることで 全身に力がわきます</p>

よく噛んで食べるための工夫

- ★ 一口の量を減らす
- ★ 口の中のものがないまで、次のものを入れない
- ★ 水分と一緒に飲み込まない（流し込まない）
- ★ 野菜は茹ですぎず大きめに切る
- ★ 噛みごたえのある食材を選ぶ

〈噛みごたえのある食材〉

海藻類	大豆や豆類	きのこ類	野菜類	乾物

おしらせ

職員室前の外に毎日の給食の展示を行っていますので、お迎えの際ご覧になってください。保育参観日には子どもたちの園での食事の様子もみてください。