



6月の予定献立表



曜日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
献立	6月4日～10日は 歯と口の健康週間		ツナとチーズの卵焼き マカロニサラダ つくね汁 キウイフルーツ	豆腐のドライカレー 白菜サラダ にらたま汁 ミニトマト	マーボー茄子 中華風サラダ じゃが芋のみそ汁 オレンジ	はんぺんのチーズ焼き もやしの炒め物 若布スープ バナナ
未満児 主食			しらすごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ			五平餅風 牛乳	ストロベリーパバロア サブレ	ジャムサンド 牛乳	
日	6	7	8	9	10	11
献立	巣ごもり卵 茄子炒め もやしの味噌汁 オレンジ	★ほかほかごはん 魚のみそ焼き 大豆サラダ すいとん汁 バナナ	チキンナゲット ひじきのごま和え コーンポタージュ キウイフルーツ	ハムのステーキ 親子サラダ ほうれん草の味噌汁 ミニトマト	松風焼き 切干大根和風サラダ 五目みそ汁 グレープフルーツ	手作り弁当
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	ごまポッキー 牛乳	からいも団子 牛乳	フルーツゼリー せんべい	小倉白玉 牛乳	ホットドック 牛乳	
日	13	14	15	16	17	18
献立	エビと豆腐のケチャップ炒め チーズサラダ 春雨スープ バナナ	♥ほかほかごはん 筑前煮 小松菜のピーナッツ和え しめじのみそ汁 オレンジ	赤魚の塩焼き にらと挽肉の卵とじ 凍り豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	厚焼き卵 ごま酢キャベツ 煮豆 肉団子入りスープ ミニトマト	春巻き もやしのナムル すまし汁 さくらんぼ	厚揚げの甘辛煮 かぼちゃサラダ 青菜の味噌汁 オレンジ
未満児 主食	ごはん	ひじきごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	カボチャのスコーン 牛乳	スイートポテト 牛乳	焼きそばロール 牛乳	さつま芋素揚げ 牛乳	あじさいヨーグルト せんべい	
日	20	21	22	23	24	25
献立	煮魚 青菜の煮浸し なめこ汁 オレンジ	♥ほかほかごはん いが蒸し 若布の煮物 キャベツの味噌汁 バナナ	炒り豆腐 シーフードサラダ 南瓜の味噌汁 グレープフルーツ	☆お誕生会☆ ビビンバ 切干サラダ わかめスープ さくらんぼ	☆保育参観☆ 豆腐ハンバーグ カミカミサラダ かきたま汁 キウイフルーツ	豚肉の柳川もどき ブロッコリーのお浸し 豆麩の味噌汁 ミニトマト
未満児 主食	卵ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	ごままんじゅう 牛乳	ヨーグルトゼリー せんべい	フレンチトースト 牛乳	ケーキ 牛乳	ぎょうざピザ 牛乳	
日	27	28	29	30	 ~今月の一平均栄養所要量~ 未満児 以上児 エネルギー 490kcal 386kcal たんぱく質 20.2g 18.7g 脂肪 17.0g 17.1g	
献立	カレー肉じゃが いんげんのごま和え 白菜の味噌汁 オレンジ	♥ほかほかごはん かに玉 干草和え ささみスープ キウイフルーツ	魚の照り焼き ごまもやし 凍り豆腐の清汁 バナナ	豆腐の和風ボール 七福ナムル 若布の味噌汁 ミニトマト		
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
おやつ	パイナップルケーキ 牛乳	カルピスゼリー せんべい	もちもちボンデドーナツ 牛乳	豆銀糖 牛乳		

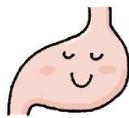


よくかむことの効果

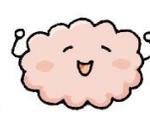


しっかりかんで食べることは生涯にわたって美味しく食べるために大切です。かみごたえのある食べ物を意識しながら、よくかんで食べる習慣を今のうちから身につけていけると良いですね。

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



食事の後は歯みがきをしよう!



食後にしっかりと歯みがきをし、むし歯の原因になる歯こうやその中の細菌を取り除きましょう。