

6月のこんだて

日にち	こんだて	3時のおやつ	おもな材料のはたらき		
			赤群	黄群	緑群
1. 15. 29	豆腐の卵煮、切干大根のサラダごはん	バナナケーキ	豆腐、卵、しらす干し	さとう、油	人参、ねぎ、ほうれん草、しめじ 切干大根、きゅうり
16. 30	長崎ちゃんぽん風うどん	バナナ	豚肉	うどん、油	玉ねぎ、人参、キャベツ
4. 18	ビーフンごまだれ風味 鶏肉の照り焼き、ごはん	あずき蒸しパン	鶏肉	ビーフン、さとう いりごま	人参、きゅうり、干しいたけ みかん缶
5. 19	白身魚のトマトソース煮 ソテー、ごはん	ジャムサンド	白身魚	油	玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、にんにく コーン缶、キャベツ
6. 20	マーボー豆腐、酢の物 ごはん	フルーツミックス	豆腐、豚挽肉、赤みそ しらす干し、わかめ	片栗粉、油、さとう	人参、玉ねぎ、ねぎ、しょうが みかん缶
7. 21	ツナとじゃが芋の煮物 もずくスープ、ごはん	焼きそば	ツナ缶、もずく	じゃが芋、油、さとう	人参、玉ねぎ、さやいんげん えのき茸、ねぎ
8	豚肉のしょうが炒め、南瓜煮付 ごはん	ぶどうゼリー せんべい	豚肉	油、さとう	しょうが、人参、玉ねぎ、チンゲン菜 南瓜
9	肉うどん、チーズ	せんべい	豚肉	うどん	人参、玉ねぎ、ほうれん草
11. 25	ひじきごはん、みそ汁、オレンジ	ちんすこう	ひじき、油揚げ、赤みそ	焼麩、油	人参、コーン缶、さやえんどう えのき茸、玉ねぎ、オレンジ
12. 26	南瓜のクリームスープ トマトのあえもの、ロールパン	そばろごはん	豚肉、スキムミルク ツナ缶	さとう、油	南瓜、人参、玉ねぎ、パセリ、トマト オクラ
13. 27	手羽先風から揚げ、ごまあえ パイン缶、ごはん	おふのラスク	鶏肉	油、さとう、片栗粉 すりごま	人参、キャベツ、きゅうり、パイン缶
14. 28	煮魚、じゃが芋の炒め煮 ごはん	オレンジゼリー	白身魚	油、さとう、じゃが芋	しょうが、玉ねぎ、人参、グリーンピース
22 誕生会	ハヤシライス、サラダ メロン	カステラケーキ	豚肉	じゃが芋、さとう、油 マカロニ、上新粉	玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース コーン缶、きゅうり、メロン

保育ルームルナⅦ喜多山 給食だより 6月

栄養士 水野今日子



アジサイが咲き始め、そろそろ梅雨の季節になります。じめじめとした天気が続くこともあり、気温、湿度ともに高くなり、体調を崩しやすくなります。さらに、食中毒には特に気をつけなければならない時期でもあります。石けんを使ってきちんとした手洗いを食事前はもちろん、ご家庭でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。



6月4日は虫歯予防デー

歯は一生使わなければならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると、食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。

* 虫歯予防の食習慣 *

1.よく噛んで食べましょう

しっかり噛んで味わう食材を食事に取り入れましょう。硬いもの、食物繊維が多い野菜や果物などは特に、口内の掃除効果が高いです。

☆よく噛むと、すごい効果があるよ☆

- ・よく噛むことで、あごが発達し、永久歯がきれいに並ぶと言われています。
- ・よく噛むことで、脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環がよくなるので、脳の機能が活性化します。
- ・食べ始めてから30分程度たつと、脳の満腹中枢が作用して食欲を抑えるので、ゆっくり時間をかけて、よく噛んで食べることは、食べ過ぎを防ぐ効果があります。
- ・よく噛むことで、唾液の分泌が促進されるので、胃腸の消化機能を助けます。
- ・よく噛むことで、薄味でも美味しく、食品の持ち味がよくわかります。

2.だらだら食べはやめましょう

同じ量の食べ物でも1回で食べるより、だらだらと食べ続けるほうが虫歯になりやすくなります。その理由は、口の中に虫歯菌のえさとなる食べカスがあると、酸を作り続け、その酸が歯を溶かし続けてしまうからです。(ルナ8ではお給食を食べる時間を30~45分程度にしています)

3.甘いものを摂りすぎないようにしましょう

乳幼児期の子どもにとっておやつは大切な食事の一つです。しかし、「おやつ=お菓子」ではありません。果物、お芋、おにぎりなど取り入れて、量を決めて食べましょう。また、ジュースにはたくさんの砂糖が含まれており、ジュースの飲みすぎも虫歯の原因となります。

