

# 給食だより 6月号

ひろた まみこ・はやかわ ゆき



## よく噛んで食べよう

6月4日は6（む）と4（し）の語呂合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。

また、6月4～10日までの1週間は、厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会などが「歯と口の健康週間」を実施しています。歯を大切に、よくかんで食べると、体にとってよい効果がたくさんあります。かむことの大切さを知り、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

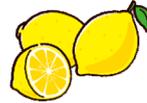


### かむことの効果



- ① 肥満予防…よくかんでゆっくり食べるので、適量で満腹感を得ることができる
- ② むし歯を防ぐ…かむことで唾液がたくさん分泌され、むし歯菌が活性化しにくくなる
- ③ 消化・吸収をよくする…細かくかみ砕きよく唾液と混ぜ合わせて飲み込むことで、消化・吸収がよくなる
- ④ 脳を活発にして、記憶力をアップ…よくかむとあごの筋肉が動き、顔の近くの頭の血管や神経が刺激される

### よくかむために



### ◆食材や調理法を工夫する

- ・かみごたえのある食材を取り入れる → ごぼう、れんこん、きのこ、海藻類など
- ・皮つきのまま使う → 人参、りんご、じゃが芋などよく洗って皮ごと調理する
- ・切り方を大きくする → 大きく切って食べやすい固さに加熱する

### ◆おやつもかみごたえのあるものを

- ・スナック菓子やプリンなどやわらかいものばかりでなく、干し芋やせんべい、りんごなどかむ必要のあるおやつを用意する

### ◆食事時間をゆっくりとる

- ・食事の時間が慌ただしいと、ついついかまらずに流し込んでしまいがちです。少しゆったりと時間をとり、ひと口ずつよくかんで食べることを意識してみましょう。



### ♪小倉サンド♪

【材 料】（幼児1人分）

ロールパン1個 ゆで小豆缶10g程度 バター 1片程度（3g）

【作り方】

- ①ロールパンに切り込みを入れる。  
（サンドイッチ用食パンでもよい）
- ②バターをぬる。
- ③ゆであずき缶をはさむ。



# 6月のこんだて

令和4年6月1日発行 ルナ保育園

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるもとになる食材 (赤群)	エネルギーのもとになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
1(水) 試食会	ごはん、手羽先風からあげ ゆかりあえ、オレンジ	牛乳 カップゼリー おせんべい(源氏パイ)	鶏肉、牛乳	油、片栗粉、さとう、 おせんべい(源氏パイ)	キャベツ、人参、ほうれん草、オレンジ カップゼリー
2(木)	ごはん、白身魚のトマトソース煮 ソテー	牛乳、バナナ おせんべい (ぼたぼた焼き)	白身魚、牛乳	油、おせんべい(ぼたぼた焼き)	玉ねぎ、ピーマン、にんにく、チンゲン菜 コーン缶、バナナ
3(金)	ごはん、豚肉のみそ炒め トマトの和え物、メロン	牛乳 カルシウムごはん	豚肉、赤みそ、ツナ缶、油揚げ ひじき、牛乳	さとう、油、しらす干し	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、トマト コーン缶、メロン
4(土)	肉みそうどん	牛乳 カップゼリー おせんべい(源氏パイ)	豚挽肉、赤みそ、牛乳	さとう、油、干めん おせんべい(源氏パイ)	玉ねぎ、人参、ねぎ、カップゼリー
6(月)	ごはん、ビーフンのごまだれ風 鶏肉の照り煮	牛乳 豆腐ドーナツ	鶏肉、牛乳、豆腐、豆乳	さとう、ビーフン、いりごま、油 ホットケーキミックス	人参、きゅうり、干し椎茸、みかん缶
7(火)	ごはん、ツナとじゃが芋の煮物 もずくのすまし汁	牛乳 パインゼリー	ツナ缶、もずく、ゼラチン、牛乳	じゃが芋、油、さとう	人参、玉ねぎ、いんげん、ねぎ、パイン缶 パインジュース
8(水)	ごはん、豆腐の卵煮 きゅうりの和え物	牛乳 コーンマヨトースト	豆腐、卵、しらす干し、牛乳	さとう、マヨネーズ、食パン	人参、えのき、ねぎ、ほうれん草、きゅうり コーン缶
9(木)	ごはん、けんちん汁、南瓜煮付	牛乳、バナナ おせんべい (ぼたぼた焼き)	豆腐、鶏肉、油揚げ、牛乳	油、さとう おせんべい(ぼたぼた焼き)	ねぎ、大根、人参、南瓜、バナナ
10(金)	食パン、南瓜のクリームスープ ドレッシング和え	牛乳 焼きおにぎり	豚肉、スキムミルク、わかめ 牛乳	油、さとう、食パン	人参、玉ねぎ、きゃべつ、南瓜
11(土)	五目きしめん、チーズ	お茶、ヨーグルト おせんべい(源氏パイ)	チーズ、油揚げ、ヨーグルト	干きしめん、おせんべい (源氏パイ)	人参、しめじ、ねぎ、ほうれん草
13(月)	中華風混ぜご飯、かき玉スープ	牛乳、バナナ おせんべい (ぼたぼた焼き)	豚挽肉、卵、わかめ、牛乳	ごま油、さとう、片栗粉 おせんべい(ぼたぼた焼き)	しょうが、ねぎ、玉ねぎ、人参、エリンギ バナナ
14(火)	ごはん、煮魚、じゃが芋の炒め煮	牛乳 レモンケーキ	白身魚、牛乳、豆乳	じゃが芋、油、さとう ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、グリーンピース、しょうが、レモン
15(水)	ごはん、手羽先風からあげ おひたし、パイン缶	牛乳 ココアラスク	鶏肉、牛乳、バター	油、片栗粉、さとう、食パン	キャベツ、人参、ほうれん草、パイン缶、ココア
16(木)	ごはん、白身魚のトマトソース煮 ソテー	お茶、ヨーグルト おせんべい(源氏パイ)	白身魚、ヨーグルト	油、おせんべい(源氏パイ)	玉ねぎ、ピーマン、にんにく、チンゲン菜 コーン缶
17(金)	ごはん、豚肉のみそ炒め トマトの和え物、メロン	牛乳 カルシウムごはん	豚肉、赤みそ、ツナ缶、油揚げ ひじき、牛乳	さとう、油、しらす干し	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、トマト コーン缶、メロン
18(土)	肉みそうどん	牛乳 カップゼリー おせんべい(源氏パイ)	豚挽肉、赤みそ、牛乳	さとう、油、干めん	玉ねぎ、人参、ねぎ、カップゼリー
20(月)	ごはん、ビーフンのごまだれ風 鶏肉の照り煮	牛乳 豆腐ドーナツ	鶏肉、牛乳、豆腐、豆乳	さとう、ビーフン、いりごま、油 ホットケーキミックス	人参、きゅうり、干し椎茸、みかん缶
21(火)	ごはん、ツナとじゃが芋の煮物 もずくのすまし汁	牛乳 オレンジゼリー	ツナ缶、もずく、牛乳、ゼラチン	じゃが芋、油、さとう	人参、玉ねぎ、いんげん、ねぎ、みかん缶 オレンジジュース
22(水)	ごはん、豆腐の卵煮 きゅうりの和え物	牛乳 コーンマヨトースト	豆腐、卵、しらす干し、牛乳	さとう、マヨネーズ、食パン	人参、えのき、ねぎ、ほうれん草、きゅうり コーン缶
23(木)	ごはん、煮魚、じゃが芋の炒め煮	お茶、フルーチェ おせんべい (源氏パイ)	白身魚、牛乳	じゃが芋、油、さとう おせんべい(源氏パイ)	玉ねぎ、人参、グリーンピース、しょうが
24(金) 誕生日会	ごはん、ハヤシライス、サラダ メロン	牛乳 いちごのパンケーキ	豚肉、豆乳、生クリーム、牛乳	じゃが芋、油、小麦粉、さとう	人参、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース、キャベツ きゅうり、コーン缶、メロン、いちごジャム
25(土)	五目きしめん、チーズ	牛乳、バナナ おせんべい (ぼたぼた焼き)	チーズ、牛乳	油揚げ、おせんべい (ぼたぼた焼き)	人参、しめじ、ねぎ、ほうれん草
27(月)	中華風混ぜご飯、かき玉スープ	お茶、ヨーグルト おせんべい(源氏パイ)	豚挽肉、卵、わかめ、ヨーグルト	ごま油、さとう、片栗粉 おせんべい(源氏パイ)	しょうが、ねぎ、玉ねぎ、人参、エリンギ
28(火)	ごはん、けんちん汁、南瓜煮付	お茶 コーンフレーク	豆腐、鶏肉、油揚げ、牛乳	油揚げ、油、さとう コーンフレーク	ねぎ、大根、人参、みかん缶、南瓜
29(水)	食パン、南瓜のクリームスープ ドレッシング和え	牛乳 焼きおにぎり	豚肉、スキムミルク、わかめ 牛乳	油、さとう、食パン	人参、玉ねぎ、きゃべつ、南瓜
30(木)	ごはん、煮魚、じゃが芋の炒め煮	お茶、フルーチェ おせんべい (ぼたぼた焼き)	白身魚、牛乳	じゃが芋、油、さとう おせんべい(ぼたぼた焼き)	玉ねぎ、人参、グリーンピース

\* 献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。

\* おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。

\* おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーチェ等の場合はお茶を提供します。)

\* アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューとことなる場合があります。

\* 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。

# 離乳食6月のこんだて

令和4年6月1日発行 ルナ保育園 保育ルームルナI

日		メニュー	中期	後期	おやつ
1・15 (水)	昼食	ご飯 野菜スープ 煮物	米 人参・じゃが芋(だし・しょうゆ) キャベツ・ほうれん草 (だし・コンソメ)	米 人参・じゃが芋・玉ねぎ(だし・しょうゆ) キャベツ・ほうれん草・鶏肉(だし・コンソメ)	ハイハイ
2・16 (木)	昼食	ご飯 煮魚 さつまい	米 白身魚・フロccoli(だし・しょうゆ) さつまい・ほうれん草(だし・コンソメ)	米 白身魚・フロccoli・人参(だし・しょうゆ) さつまい・ほうれん草・玉ねぎ(だし・コンソメ)	バナナ
3・17 (金)	昼食	ご飯 煮物 キャベツのスープ	米 大根・人参(だし・しょうゆ) キャベツ・玉ねぎ(だし・コンソメ)	米 大根・人参・豚肉(だし・しょうゆ) キャベツ・玉ねぎ・わかめ(だし・コンソメ)	野菜粥(さつまい)
4・18 (土)	昼食	煮込みうどん	うどん (玉ねぎ・人参・さつまい・ほうれん草) だし・しょうゆ	うどん (玉ねぎ・人参・さつまい・ほうれん草) だし・しょうゆ	ハイハイ
6・20 (月)	昼食	ご飯 野菜サラダ 肉団子スープ	米 きゅうり・大根(だし・しょうゆ) 鶏肉・じゃが芋(だし・コンソメ)	米 きゅうり・大根・フロccoli(だし・しょうゆ) 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ(だし・コンソメ)	茹で南瓜
7・21 (火)	昼食	ご飯 煮物 野菜スープ	米 ツナ・じゃが芋(だし・しょうゆ) 玉ねぎ・ほうれん草(だし・コンソメ)	米 ツナ・じゃが芋・人参(だし・しょうゆ) 玉ねぎ・ほうれん草・フロccoli (だし・コンソメ)	マンナビスケット
8・22 (水)	昼食	ご飯 豆腐のスープ サラダ	米 豆腐・人参(だし・しょうゆ) しらす・きゅうり(だし・コンソメ)	米 豆腐・人参・さつまい(だし・しょうゆ) しらす・きゅうり・大根(だし・コンソメ)	ふかし芋 (さつまい)
9 (木) 28 (火)	昼食	ご飯 南瓜サラダ スープ	米 南瓜・フロccoli(だし・しょうゆ) 鶏肉・ほうれん草(だし・コンソメ)	米 南瓜・フロccoli・わかめ(だし・しょうゆ) 鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ(だし・コンソメ)	ハイハイ
10 (金) 29 (水)	昼食	ご飯 野菜スープ 煮物	米 南瓜・人参(だし・しょうゆ) キャベツ・フロccoli(だし・コンソメ)	米 南瓜・人参・玉ねぎ(だし・しょうゆ) キャベツ・フロccoli・わかめ (だし・コンソメ)	野菜粥 (ほうれん草)
11・25 (土)	昼食	煮込みうどん	うどん (人参・ほうれん草・さつまい・玉ねぎ) だし・しょうゆ	うどん (人参・ほうれん草・さつまい・玉ねぎ) だし・しょうゆ	ヨーグルト
13・27 (月)	昼食	ご飯 野菜スープ 煮物	米 玉ねぎ・人参(だし・しょうゆ) じゃが芋・ほうれん草(だし・コンソメ)	米 玉ねぎ・人参・豚肉(だし・しょうゆ) じゃが芋・ほうれん草・わかめ(だし・コンソメ)	バナナ
14 (火) 23・30 (木)	昼食	ご飯 煮魚 スープ	米 白身魚・じゃが芋(だし・しょうゆ) 人参・玉ねぎ(だし・コンソメ)	米 白身魚・じゃが芋・ほうれん草(だし・しょうゆ) 人参・玉ねぎ・大根(だし・コンソメ)	ハイハイ
24 (金)	昼食	ご飯 野菜スープ 煮物	米 じゃが芋・玉ねぎ(だし・しょうゆ) キャベツ・きゅうり(だし・コンソメ)	米 じゃが芋・玉ねぎ・豚肉(だし・しょうゆ) キャベツ・きゅうり・人参(だし・コンソメ)	マンナビスケット

《ご飯》 中期→5分粥 後期→軟飯を提供します。

\*中期、後期は、かつおだしの他に調味料を使用します。(食材チェックに記入のもの)

\*1歳児以上より15:00のおやつ提供があります。昼食にパンは提供しません。おやつには、提供します。

\*アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。

\*食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承下さい。