

6月 しょくじだより

R3. 6月 わらべのうち保育園

今年5月から梅雨入りし、湿度の高い季節になりましたね。食欲もダウンしがちな時期ですが、晴れ間にはしっかりと体を動かし、お腹を空かせてモリモリ食べて元気な身体作りをしましょう。
子どもたちも園庭で遊んだり、遠くまで散歩に行くと、お腹もペコペコでおかわりまでしてよく食べていますよ。

歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。ここでは、よく噛むことのメリットを表した標語【ヒミコノハガイーゼ（卑弥呼の歯が良いぜ）】を紹介します。

こんなに「よく噛む」ことの効用

- 肥満予防** 肥満中枢が刺激され、ふとりすぎを予防。
- 歯の病気を予防** 唾液の分泌で歯の汚れをきれいにする。
- 味覚の発達** 噛んでわかる食物の味。
- ガン予防** 唾液の分泌で発がん物質の毒性を弱める。
- 言葉の発音はつきり** おはよう！
口の機能が発達し、はっきり発音できる。
- 胃腸快調** 胃の働きがよくなり、消化吸収がされやすい。
- 脳の発達** 血流量の増加で、エネルギーの補給や記憶物質の増加。
- 全力投球** 心身が健康になり、力いっぱいあそんだり仕事したりできる。

ひみこのはがいーぜ!

かみかみおやつ

高野ブリッツ ①高野豆腐は水で戻して、固く絞って高野豆腐 1個 細い棒状に切る。
バター 30g ②バターを溶かし、砂糖を混ぜ合わせておく。
砂糖 15g ③①に②をからめて、鉄板に並べて、170度のオーブンで20分程度焼く。

※焦げそうなら、温度を下げじっくりカリカリになるまで焼く。

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	ごはん 魚の山河焼き ナムル みそ汁 フルーツ	まめごはん 高野の煮物 小松菜おかか和え はんぺん汁 フルーツ	ごはん 豚肉の香味焼き 酢の物 みそ汁 フルーツ	ごはん 魚の梅しそ焼き 大根煮しめ みそ汁 フルーツ	むしパン クラッカー
	黒米おにぎり お茶	みそスコーン 牛乳	生姜ごはん お茶	キャベツとコーンのマフィン 牛乳	
7	8	9	10	11	12
ごはん トマトオムレツ じゃがいもきんぴら コーンスープ フルーツ	ごはん 魚のカレームニエル レタスサラダ かぼちゃスープ フルーツ	ごはん 鶏のから揚げ インゲン胡麻和え みそ汁 フルーツ	ごはん 鮭つくね 切干のゴマ酢あえ みそ汁 フルーツ	ごはん あさりとわかめのソテー 納豆サラダ みそ汁 フルーツ	ホットケーキ クッキー
ゴマドーナツ お茶	きつねおにぎり 牛乳	チャーハン お茶	ヨーグルト 牛乳	かしわもち お茶	
14	15	16	17	18	19
ごはん ツナじゃが 春雨中華サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 豆腐ハンバーグ野菜あん かぼちゃサラダ みそ汁 フルーツ	ハヤシライス レタスサラダ 大豆のソテー フルーツ	ごはん 鮭のみそマヨ焼き ごぼうの煮しめ すまし汁 フルーツ	ごはん 洋風きんぴら 和風サラダ みそ汁 フルーツ	みたらしだんご かりんとう
チキンライス お茶	アジサイゼリー 牛乳	塩やきそば 牛乳	ツナのちらし寿司 お茶	コーンフレーククッキー 牛乳	
21	22	23	24	25	26
ごはん 厚揚げと肉の炒め物 こうもりサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 魚のマリネ キャベツのゴマネーズ和え みそ汁 フルーツ	ごはん おからナゲット 切干ナポリタン きのこスープ フルーツ	ごはん 大豆の揚げ煮 リンゴサラダ 豚汁 フルーツ	ごはん 魚のケチャップ焼き かにかまの酢の物 高野スープ フルーツ	ミルクもち ドーナツ
うめ昆布ごはん お茶	野菜クラッカー 牛乳	バースデーパン 牛乳	きなこ蒸しパン 牛乳	カレーピラフ お茶	
28	29	30			
ごはん 魚のコーンマヨ焼き 大豆とあらめのサラダ みそ汁 フルーツ	冷やしうどん 肉みそ豆腐 かぼちゃ煮 フルーツ	ごはん スタミナ納豆 トマトときゅうりの中華漬け けんちん汁 フルーツ			
豆乳プリン黒糖 お茶	ごはんのおやき 牛乳	じゃが芋ピザ 牛乳			

