

# 6月 しょくじだより

## R4. 6月 わらべのうち保育園

今年は暑かったり寒かったりと、温度差に悩まされる日が続きますね。湿度も高く、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【ヒミコノハガイゼ（卑弥呼の歯が良いぜ）】を紹介します。

こんなにある「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。
- 味覚の発達** 噛んでわかる食物の味。
- 言葉の発音ははっきり** 口の機能が発達し、はっきり発音できる。
- 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。
- 歯の病気予防** 唾液の分泌で歯の汚れをきれいにする。
- ガン予防** 唾液の分泌で発がん物質の毒性を弱める。
- 胃腸快調** 胃の働きがよくなり、消化吸収がされやすい。
- 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。

ひみこのはがいぜ!

### かみかみおやつ

**ごぼうチップス**

ごぼう 1/2本  
かたくり粉 適量  
油 適量

- ①ごぼうは薄い輪切りにする。
- ②袋にかたくり粉とごぼうを入れ、良く振ってまぶす。
- ③油でカリカリになるまで揚げる。塩を振って味付けしてできあがり。

よく噛むことで、たくさんだ液もでて、虫歯予防にもなりますよ。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		まめごはん 筑前煮 酢の物 みそ汁 フルーツ	ごはん ししゃもの南蛮漬け 青菜の胡麻和え みそ汁 フルーツ	ごはん 切り干しの炒め煮 ツナマヨサラダ みそ汁 フルーツ	むしパン  クラッカー
		小豆せんべい 牛乳	生姜ごはん お茶	ココアケーキ 牛乳	
6	7	8	9	10	11
ごはん 鮭のにんじん衣焼き アスパラソテー みそ汁 フルーツ	ごはん バーベキューチキン 煮びたし みそ汁 フルーツ	ごはん 魚の梅しそ天ぷら インゲン胡麻和え みそ汁 フルーツ	ごはん 大豆オムレツ リンゴサラダ きのこスープ フルーツ	カレーうどん ごぼうの煮しめ たたききゅうり  フルーツ	ホットケーキ  クッキー
チキンライス 牛乳	ごぼうチップス 牛乳	塩昆布おにぎり お茶	クッキー 牛乳	じゃが芋ピザ お茶	
13	14	15	16	17	18
ごはん 豆腐ハンバーグ もやしの甘酢和え みそ汁 フルーツ	ごはん 鮭つくね 骨太和え みそ汁 フルーツ	ごはん 鶏のトマトソース 切り干し中華サラダ スープ フルーツ	ごはん 納豆春巻き いもとスナックエンドウの けんちん汁 フルーツ	ごはん 魚の甘酢あんかけ かぼちゃ煮 中華スープ フルーツ	みたらしだんご  かりんとう
ヨーグルト 牛乳	かしわもち 牛乳	スパゲティ 牛乳	そばろおにぎり お茶	ジャムのクラッカーサンド 牛乳	
20	21	22	23	24	25
ごはん 八宝菜 きゅうりとトマトの甘酢和え みそ汁 フルーツ	ごはん 魚のムニエルタルタルか ポトフ キャベツスープ フルーツ	ごはん お好み焼き風卵焼き 大豆とあらめのサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん かぼちゃコロケ レタスの梅サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん サバのゴマみそ焼き 大根煮 すまし汁 フルーツ	ミルクもち  ドーナツ
鮭の炊き込みご飯 お茶	アジサイゼリー 牛乳	バースデーパン 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	じゃこピラフ お茶	
27	28	29	30		
ごはん 魚のおろしソースかけ 和風サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん ベーコン豆腐 カレーきんぴら 豆乳スープ フルーツ	ごはん 魚のかばやき まっくろくろすけサラダ みそ汁 フルーツ	ラーメン 大豆ソテー 野菜のピクルス フルーツ		
焼きおにぎり お茶	納豆トースト 牛乳	フルーツ白玉 牛乳	ツナのまぜ寿司 お茶		