

6月 しょくじだより

R5. 6月 わらべのうち保育園

毎日天気の良い日が続きますね。子どもたちは、外遊びが大好きで、体を動かして元気に遊んでいます。暑さで食欲もダウンしがちなこの時季ですが園庭で遊んだり、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くれますよ。

6月4日は虫歯予防デー

ひ 肥満予防
ゆっくりとよく噛んで食べると食べ過ぎを防げる。

は 歯の病気の予防
むし歯や歯ぐきの病気の予防。

み 味覚の発達
よく味わうことにより食物の味がよくわかる。

が ガン予防
唾液中のペルオキシダーゼが食品中の発ガン物質を無毒化。

こ 言葉の発音ははっきり
よく噛むことにより発音の発達がよくなる。

い 胃腸快調
消化を助け食べ過ぎを防ぐ。

の 脳の発達
動物実験では粉末のえさより固形のえさで育てたほうが脳が発達する。

ぜ 全力投球
かいっぱい仕事や遊びに集中できる。

子どもたちが虫歯にならないように、甘いお菓子やジュースは摂り過ぎないようにしましょう。固いものをよく噛んで食べ、丈夫な歯になるように心掛けましょう。カミカミレシピを一つ、ご紹介いたします。

切干サラダ

千切り大根(乾)	30g
ひじき	3g
きゅうり	70g
ハムやするめ	20g
濃口醤油	30g
砂糖	20g
酢	60g

①切干、ひじきを水に戻し切干はざくざくと切ってから熱湯でゆがきます。
②残りの材料は千切り(または食べやすいサイズ)に切って、水気を絞ってボールに入れます。
③調味料を合わせて②と和えます。
※子どもに必要な鉄分も取れて、よく噛むメニューです。
よく噛んで、唾液を出すことは虫歯を防ぐポイントです。

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ごはん 鮭のホイル焼き 大豆とあらめのサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん スタミナ納豆 レタスとアスパラのサラダ わかめスープ フルーツ	きなこマカロニ クラッカー
			和風ツナおにぎり お茶	米粉のバナナケーキ 牛乳	
5	6	7	8	9	10
ごはん サバの照り焼き 茹でキャベツのゴマドレ和え みそ汁 フルーツ	ごはん こんがりチキンのトマトソース 春雨サラダ 白菜とベーコンのスープ フルーツ	ごはん 肉みそ豆腐 ひじきと大豆のサラダ すまし汁 フルーツ	ごはん あじの梅しそ天ぷら ツナじゃが みそ汁 フルーツ	ごはん 豚肉と新玉の炒め物 りっちゃんサラダ みそ汁 フルーツ	ホットケーキ クッキー
カリカリピザ 牛乳	夕焼けごはん 牛乳	コーン蒸しパン 牛乳	大豆とじゃこの甘辛め 牛乳	鮭しそおにぎり お茶	
12	13	14	15	16	17
ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 いんげんのソテー みそ汁 フルーツ	ごはん サバの味噌マヨ焼き 青菜のきのこの和え物 みそ汁 フルーツ	ごはん カレー肉じゃが 納豆サラダ みそ汁 フルーツ	野菜ラーメン まめまめサラダ かぼちゃのいとこ煮 フルーツ	ごはん 魚のピザ焼き 小松菜の和風サラダ みそ汁 フルーツ	ミルクもち かりんとう
梅じゃこごはん 牛乳	あじさいゼリー 牛乳	ロッククッキー 牛乳	みそスコーン 牛乳	焼きおにぎり お茶	
19	20	21	22	23	24
ごはん 豚肉の香味焼き もやしのゆかりあえ みそ汁 フルーツ	ごはん ギョロツケ きんぴらごぼう 豆乳汁 フルーツ	ごはん マーボー春雨 ナムル きのこスープ フルーツ	ごはん 鶏とひじきの五目煮 おから味噌マヨサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん さばのみそ煮 ゴマネーズあえ すまし汁 フルーツ	みたらし団子 ドーナツ
黒ゴマラスク 牛乳	サバ缶ごはん 牛乳	かしわもち 牛乳	中華おこわ お茶	バースデーパン 牛乳	
26	27	28	29	30	
ごはん サバのカレー煮 青菜のおひたし スキムみそ汁 フルーツ	ごはん 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 金時豆の甘煮 みそ汁 フルーツ	ごはん 厚揚げの田楽 じゃこサラダ ホワイトスープ フルーツ	ごはん 鮭の西京焼き 切干大根のサラダ かみなり汁 フルーツ	ごはん 大豆とひき肉のトマト煮 ねばねば和え みそ汁 フルーツ	
まっくろくろすけごはん お茶	米粉のレーズン蒸しパン 牛乳	野菜のクラッカー 牛乳	おからもち 牛乳	カルシウムおにぎり 牛乳	