



舟見ヶ丘保幼園

食事だより

令和5年度 6月号



6月4日はむし歯デー。その日から「歯と口の健康週間」が始まります。丈夫な歯をつくり健康に過ごすためには、歯磨きはもちろん毎日の食生活が大切です。いろいろな食材を良く噛んで食べるようにしましょう。また、噛むことと体の健康には密接な関係があります。今月は、よく噛んで食べる効果についてお知らせします。

肥満防止



早食いを予防し、食べすぎを防ぎます。

味覚の発達



食べ物の形や固さを感じる事ができ、本来の味がよく分かるようになります。

言葉の発達



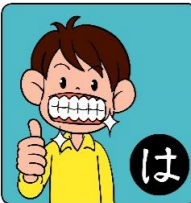
口の周りの筋肉を使うことで、あごの発達を助け、歯並びが良くなり正しい発音ができます。

脳の発達



脳に流れる血液の量が増えるので、子どもは脳が発達し、大人は物忘れを予防することができます。

歯の病気予防



よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には食べかすや細菌を洗い流す作用もあり、むし歯予防や歯周炎の予防につながります。

がんの予防



唾液に含まれる酵素には、食品の発がん性を抑える働きがあります。

胃腸快調



消化液の分泌を良くして、消化吸収を助けます。

全力投球



歯並びのいい歯や虫歯のない歯は、グッと噛みしめて力を発揮することができます。



じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え

【材料】 約4人分

- ・ちりめんじゃこ 50g
- ・きゅうり 2本
- ・もやし 1袋
- ・にんじん 1/2本
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 大さじ1/2強
- ・砂糖 大さじ1
- ・ごま油 小さじ2
- ・梅干し 1/2ヶ

【作り方】

- ①にんじん、きゅうりを千切りにする。きゅうりに塩をふる。
- ②沸騰したお湯にちりめんじゃこをさっと入れ、生臭さをとる。
- ③にんじん、もやしを茹でる。
- ④各野菜の水分をしぼる。
- ⑤Aのドレッシングを作り、野菜に和える。

食中毒に注意！  
手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。



日	行事・お知らせ	1・2歳児 午前間食・主食	全児副食	全児 午後間食	以上児屋食栄養価	
					エネルギー たんぱく質	脂質 塩分
1 (木)		ごはん お茶 ウエハース	ぎょうざ入りスープ 小松産大麦入りじゃがマヨ炒め トマト	牛乳 ドーナツ	209 9	8.4 0.9
2 (金)	親子バス遠足	ごはん お茶 ビスケット	マーボー豆腐 蒸しシューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 せんべい	278 18.2	14.8 1.3
3 (土)		お茶 せんべい	いなりうどん アニマルチーズ 野菜ジュース		278 13.2	11.3 2.2
4 (日)						
5 (月)		ごはん お茶 ビスケット	ひじき入り肉じゃが 和風サラダ バナナ	牛乳 クラッカー	234 8	7.3 0.9
6 (火)		わかめごはん ヨーグルト	フェジョアード かみかみサラダ チーズ	牛乳 バームクーヘン	335 20.9	17.7 0.8
7 (水)		ごはん お茶 ポーロ	魚の甘酢ソース ひじきナムル チンゲン菜のスープ	ミルク ビスケット	226 11.8	13 1
8 (木)		ごはん お茶 バナナ	ハンバーグ トマトサラダ みそ汁	牛乳 せんべい	285 18.5	15.8 1.6
9 (金)	スプーン出ます	ロールパン お茶 せんべい	チキンクリームシチュー バナナ 小松トマトの梅スパサラダ	牛乳 やきおにぎり	315 11.5	10 0.9
10 (土)		お茶 ビスケット	味噌ラーメン チーズ 味付小魚 (以上児) バナナ (未満児)		303 17	9.4 1.6
11 (日)						
12 (月)		ごはん お茶 チーズ	鶏の照り焼き ほうれん草のお浸し みそ汁	牛乳 ドーナツ	163 10.8	8.3 1.5
13 (火)	スプーン出ます	カレーライス お茶 せんべい	ビーフカレーシチュー ドレッシングサラダ トマト	牛乳 ビスケット	222 9.7	9.4 1
14 (水)		ごはん お茶 ビスケット	ホイコーロー 切干大根のごま酢あえ トマト	牛乳 マカロニきなこ	193 10.2	9.3 0.7
15 (木)		ごはん お茶 バナナ	魚の立田揚げ 小松菜の納豆あえ みそ汁	牛乳 せんべい	260 17.2	16.1 1.4
16 (金)	★誕生会 スプーン出ます	カレーピラフ お茶 ウエハース	カレーピラフ 甘辛肉団子 ツナサラダ コーンかきたまスープ	北海道牛乳プリン	305 12.9	16.7 1.9
17 (土)		お茶 ビスケット	焼きそば ヨーグルト 味付小魚 (以上児) バナナ (未満児)		373 17	9 1.1
18 (日)						
19 (月)		ごはん お茶 ポーロ	豚肉のソースマリネ ポテトサラダ みそ汁	牛乳 せんべい	238 12.3	12.6 1.5
20 (火)		ごはん お茶 ビスケット	タンドリーチキン スパサラダ 卵とトマトのスープ	ミルクココア クラッカー	254 16.5	12.1 0.8
21 (水)		ごはん お茶 バナナ	魚のかば焼き きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え 豚汁	飲むヨーグルト ビスケット	261 17.1	14.6 1.7
22 (木)	スプーン出ます	ゆかりごはん お茶 せんべい	ポークシチュー トマトとバジルのサラダ オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	262 11.7	10.7 0.6
23 (金)		ごはん ヨーグルト	江戸っ子煮 パンサンデー チーズ	牛乳 せんべい	299 17.8	16.2 1.7
24 (土)		お茶 せんべい	スパゲティイタリアン 飲むヨーグルト 味付小魚 (以上児) バナナ (未満児)		364 18.2	5.8 1.1
25 (日)						
26 (月)		ごはん お茶 チーズ	鶏の唐揚げ ほうれん草の磯和え みそ汁	牛乳 きなこフレンチトースト	179 12.1	6.2 1.3
27 (火)		ごはん お茶 ウエハース	豚肉と大豆の磯煮 バナナ じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え	牛乳 ビスケット	263 13.2	12.5 0.9
28 (水)		ごはん お茶 ポーロ	すき焼き煮 切干大根のゴマネーズあえ オレンジ	牛乳 せんべい	252 13.7	14.2 1.1
29 (木)		ごまごはん お茶 ビスケット	白身魚フライ トマトのごま酢かけ みそ汁	ヨーグルト 味付小魚 (以上児)	300 15.3	15.6 1.3
30 (金)		ごはん お茶 りんご	鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーのソテー ポテトスープ	牛乳 氷室饅頭 (以上児) カステラ (未満児)	164 10.4	6.1 1.1

★16日誕生会の主食は園で用意します。お箸はいりません。(たいよう、ほし、にじ組)  
※給食、間食内容は変更する場合があります。スキムミルクと牛乳が変更する場合があります。

※未満児は8割の値です。  
(主食分は含まない値です)