

# 6月 給食だより

いおうほいくえん

食育目標 「おいしく食べる子」「楽しく食べる子」

## 6月の目標

### 歯を大切にしよう



6月10日は「時の記念日」です。子どもたちが時間の大切さを理解するためにも、毎日の起きる時間や食事の時間、お出かけの時間などを確認して、規則正しい生活リズムを感じ、時間を守る習慣をつけましょう。

### むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が菌の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は柔らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



### 歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。

- ・魚介類やひじきなどの海藻類
- ・チーズやヨーグルトなどの乳製品
- ・ニンジンやパセリなどの野菜



### 甘いものは適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と量を決めることが大切です。



### クッキングのお知らせ

21日:肉じゃが

ひまわり組さん

30日:クッキー

ひまわり組さん

ばら組さん

クッキングを行います。エプロンと三角巾の用意をお願いします。

肉じゃがの日は包丁を扱うので、ご家庭で練習をしてみてください。



日 曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1 木	ロール蒸しのゴマネーズかけ・カリカリ納豆・きのこの味噌汁・パイン缶	ミレービスケット	★肉まん
2 金	八宝菜・キャベツの胡麻和え・ブロッコリーのチーズ焼き・キウイ	いりこ	★ピーチゼリー
3 土	きつねうどん・わかめご飯・みかん缶	魚せんべい	ベジたべる
5 月	鶏肉のもろみ焼き・コーン納豆・野菜の沢煮碗・りんご	鉄ウエハース	★メロンパンクッキー
6 火	<b>具だくさんチーズ厚焼き卵</b> ・ひじきの炒め煮・チンゲン菜のスープ・黄桃缶	ヨーグルト	★わかめおにぎり
7 水	<b>豆乳シチュー</b> ・きゅうりの中華和え・トマト・バナナ	おやさいせんべい	★マーラカオ
8 木	鯖のみぞれ煮・にらチャンプル・さつま芋の味噌汁・パイン缶	バームクーヘン	★ウインナーロール
9 金	鶏肉のごまみそ焼き・キャベツのゆかり和え・春雨スープ・みかん缶	棒チーズ	★バナナケーキ
10 土	<b>保育参観</b>		
12 月	カレイのみりん焼き・ひじき納豆・なすの味噌汁・りんご	カルシウムウエハース	★スキム入りフルーツヨーグルト
13 火	麻婆豆腐・きゅうりの昆布和え・ボイルブロッコリー・黄桃缶	バナナ	★おふラスク
14 水	ナポリタンスパゲティ・チョレギサラダ・野菜スープ・オレンジ	ぶどうゼリー	★ホットケーキ
15 木	<b>カエルライス</b> ・煮込みハンバーグ・南瓜のサラダ・かきたま汁・みかん缶	クラッカー	アンパンマンチョコムース
16 金	スタミナ焼き肉・わかめの酢の物・豆腐のお吸い物・バナナ	ミレービスケット	プチボルガ
17 土	<b>和風ツナパスタ</b> ・ロールパン・黄桃缶	魚せんべい	スナックさやえんどう
19 月	魚のマリネ・わかめ納豆・すまし汁・パイン缶	鉄ウエハース	★ポテトもち
20 火	竹輪の磯辺揚げ・ <b>マセドアンサラダ</b> ・カレースープ・りんご	いりこ	★ <b>豆乳プリン</b>
21 水	<b>肉じゃが</b> ・大根のゆかり和え・トマト・白桃缶	ヨーグルト	★人参ドーナツ
22 木	ふくさ卵・春雨サラダ・豆腐の味噌汁・バナナ	おやさいせんべい	★チーズ蒸しパン
23 金	豚の生姜焼き・ほうれん草の胡麻和え・にら玉スープ・パイン缶	バームクーヘン	★スキム入りごまビスケット
24 土	ちゃんぽん・みかん缶	棒チーズ	サッポロバーベキュー
26 月	鮭のバター焼き・ツナマヨサラダ・中華スープ・オレンジ	カルシウムウエハース	★カラフルゼリー
27 火	はんぺんのチーズフライ・のり納豆・ <b>鶏ごぼう汁</b> ・黄桃缶	ハーベスト	★フライドポテト
28 水	ピピンバ風炒め・わかめのポン酢和え・キャベツの味噌汁・りんご	クラッカー	★黒糖バナナ蒸しパン
29 木	タンドリーチキン・ごぼうサラダ・のっぺい汁・パイン缶	みかんゼリー	★コーンフレーク
30 金	カレーライス・ <b>小松菜と人参のおかか和え</b> ・トマト・バナナ	鉄ウエハース	★ぐるぐるクッキー

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼぼ組以上はスキムミルクです。

誕生会です。

新メニューです。

クッキングです。

★は手作りおやつです。