

6月 給食だより

いおうこどもえん

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4日から10日は歯と口の健康週間です。

乳歯は成長期の身体に栄養をとりこんで育て、健康を守る働きがあります。また、将来の健康な身体、永久歯の質や歯並びにとっても大切な役割を果たしています。乳歯が生えそろう頃から永久歯の生え始めの時期というのは、お口の中が大きく変化しているタイミングです。歯の健康にはとても大切な時期となりますので、大人がしっかりと清潔に保ってあげるために、仕上げ磨きを行いましょう。

丈夫な歯をつくろう！



美味しく食事をして必要な栄養素をしっかりと体内に取り込むには健康な歯が必要不可欠です。歯は身体の一部なので、毎日の歯磨きを徹底するだけでなく、毎日の食事からバランスよく栄養を摂ることが大切です。

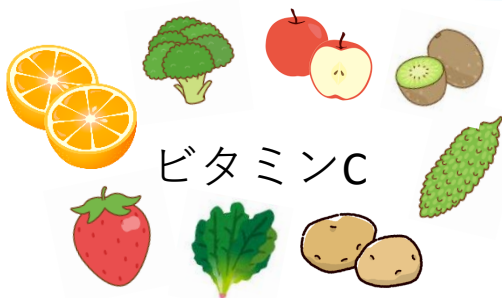
カルシウム、ビタミンA、ビタミンCを含む食品は歯を強くしてくれる食品です。魚介類や海藻類、牛乳などの乳製品はカルシウムを多く含み、椎茸などのビタミンDを多く含む食品は、カルシウムの吸収を助けてくれます。



カルシウム



ビタミンA



ビタミンC



ビタミンD



☆6月5日(金) わくわくチャレンジ

ひまわり組さんがカレー作りをします。

三角巾・エプロンの準備をお願いします。



🌸🌸*🌸*🌸*🌸*🌸*🌸*🌸*🌸* 6月給食予定表 *🌸*🌸*🌸*🌸*🌸*🌸*🌸*🌸*🌸*

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1	月	福袋煮・ポテトサラダ・ほうれん草のお吸い物・オレンジ	鉄ウエハース	★マカロニあべかわ
2	火	カレーのムニエル・梅納豆・コーンスープ・黄桃缶	カルシウムせんべい	★リッツサンド
3	水	手まり焼売・きゅうりの中華和え・さつま芋の味噌汁・キウイ	ソーセージ	★小倉蒸しパン
4	木	鯖のしそ揚げ・ブロッコリーのおかか和え・厚揚げのお吸い物・パイン缶	豆乳クッキー	★スノーボール
5	金	チキンカレー・野菜サラダ・トマト・バナナ	いりこ	★メロンゼリー
6	土	ちゃんぽん・ももヨーグルト	ごぼうせんべい	アンパンマンソフトせんべい
8	月	豚の生姜焼き・わかめの酢の物・もやしの味噌汁・オレンジ	バナナ	★かぼちゃのスコーン
9	火	ふくさ卵・昆布納豆・中華スープ・キウイ	カルシウムウエハース	★ハッシュドポテト
10	水	鯖の胡麻みそ焼き・ほうれん草ののり和え・けんちん汁・みかん缶	まんまるソフトせんべい	★野菜ポッキー
11	木	竹輪の磯炒め・ひじきの煮物・レタススープ・バナナ	ヨーグルト	★おふラスク
12	金	かえるさんライス・唐揚げ・温野菜のドレッシング和え・卵豆腐のお吸い物・キウイ	ミレービスケット	ゼリー・せんべい
13	土	豚骨ラーメン・チャーハン・黄桃缶	鉄ウエハース	ベジたべる
15	月	厚揚げのそぼろあんかけ ・もやしのナムル・カレースープ・オレンジ	カルシウムせんべい	★石垣団子
16	火	焼き鮭・きゅうりの昆布和え・オクラの味噌汁・パイン缶	ソーセージ	★フルーチェ
17	水	具だくさん厚焼き卵・コーンといんげんのソテー・すまし汁・バナナ	豆乳クッキー	プチボルガ
18	木	麻婆茄子・ブロッコリーのサラダ・トマト・みかん缶	いりこ	★フルーツポンチ
19	金	回鍋肉・ひじき納豆・コンソメスープ・キウイ	ごぼうせんべい	★小松菜蒸しパン
20	土	ナポリタン・ロールパン・パイン缶	ソーセージ	サッポロベジダブル
22	月	チキン南蛮・野菜炒め・豆腐のお吸い物・みかん缶	ミレービスケット	★きな粉バナナ
23	火	鯖のみぞれ煮・きゅうりとささみの和え物・茄子の味噌汁・キウイ	鉄ウエハース	コーンフレーク
24	水	肉じゃが・バンサンスー・ボイルブロッコリー・オレンジ	カルシウムせんべい	★ババロア
25	木	鮭の焼きびたし・小松菜納豆・薄揚げのお吸い物・バナナ	棒チーズ	★レモンバターケーキ
26	金	豚とキャベツの卵炒め・大根のゆかり和え・南瓜の味噌汁・パイン缶	豆乳クッキー	★ピザまん
27	土	かしわうどん・若菜ごはん・黄桃缶	いりこ	ココナッツサブレ
29	月	はんぺんのツナフライ・じゃこ納豆・きのこのお吸い物・オレンジ	ごぼうせんべい	★クッキー
30	火	ミートボール・五目煮・ 卵とコーンの中華スープ ・キウイ	バナナ	★ハニーチーズサンド

3時のおやつ飲み物は、スキムミルクです。

誕生会です。誕生会の日はご飯を園で提供しますのでご飯の準備は必要ありません。

新メニューです。

クッキングです。

★は手作りおやつです。