



あじさいが色鮮やかに咲く季節になりました。夏に向かって気温が高くなるこの時期は、汗をよくかくので、こまめに水分補給し、体調管理に気をつけましょう。



さて、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。健康で丈夫な歯を育てるためには、よくかむことや、強い歯をつくる栄養素を摂ることが大切です。ご家族みんなで心がけてみてください。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい!

◎味覚が発達する◎

よくかんで食べると、食べ物の風味や、舌ざわりなどを感じることができ、食べ物本来の味がよくわかるようになります。

◎むし歯を予防する◎

かむ回数が増えると、唾液がたくさん出ます。唾液は、むし歯を予防する成分を含み、食べかすを洗い流す働きがあります。

◎食べ過ぎを防ぐ◎

かむことにより、満腹感が得られるため、食べ過ぎを防ぎます。早食いをせず、ゆっくりよくかんで食べましょう。

◎歯並びをよくする◎

よくかむと、あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなります。また口の周りの筋肉を使うことで、言葉の発音がきれいになります。

★今月の目標★
よくかんでゆっくり食べましょう



◎食べ物の消化を助ける◎

食べ物を細かくかみくだき、唾液と食べ物が混ざることで、消化しやすい状態にします。

強い歯をつくる栄養素



ビタミンC

【歯茎を丈夫にする】
野菜・果物
に多く含まれる



カルシウム

【歯をつくる材料になる】
牛乳・乳製品・小魚・海藻
に多く含まれる



たんぱく質

【歯や歯茎をつくる材料になる】
肉・魚・卵・大豆製品
に多く含まれる

<献立紹介>

きんぴらごぼう ～4人分～



(材料)

- | | | | |
|--------|------|--------|----------|
| ・ごぼう | 1本 | ・水 | カップ1/4 |
| ・にんじん | 1/3本 | ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・さつま揚げ | 2枚 | ・しょうゆ | 大さじ1・1/2 |
| ・油 | 大さじ1 | ・白いりごま | 大さじ2 |

- ① ごぼうはささがきにして、水に10分ほどさらす。
- ② にんじんは千切りにし、さつま揚げは5mm幅に切る。
- ③ 鍋に油をひいて火にかけ、水気をきった①とにんじんを入れて、しんなりするまで炒める。
- ④ ③にさつま揚げとAを加えて、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ ④に白いりごまを加えて、絡める。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『富山のおいしい食べ物』です。



6月は『ブラックラーメン』を取り入れています。



6月のランチメニュー


 食に興味をもってもらうため、今年度はAクラスの子もたちが献立を考える取り組みをします。2カ月に1回、テーマに添ったメインメニューをなかよしグループごとに話し合っ決めてます。
 テーマは…(6月)あかいもの (8月)めん類 (10月)さつまいもを使ったもの (12月)温かいもの (2月)ごはんもの です。お楽しみに!!!



にじパン…今月のAクラスの誕生日のみ、にじパンに自分の好きなパンの
 お買い物にいきます。給食時に、その買ったパンを食べます。

| 日 | 曜 | 保育園行事 | 午前おやつ | 飲み物 | 未満児 主食 | 以上児 主食 | 昼食 | 午後おやつ | | |
|----|---|--|-----------|-----|-----------------|-----------|---|----------------|------------------|----------|
| | | | | | | | | 未満児 | 以上児 | 飲み物 |
| 1 | 水 | 親子サークル 懇談会(Cクラス) | たべっ子おやさい | 牛乳 | 青菜ごはん | | 干草焼き キャベツのおかか和え トマト ワンタンスープ | 麩のラスク | | 牛乳 |
| 2 | 木 | 園外保育 Aクラス(東黒 牧)(にがわとの交流) 懇談会(ねこ) | まあいクラッカー | 牛乳 | ごはん | | ムニエル コーン和え 切干大根含煮 | コーンのおほしさま | | 牛乳 |
| 3 | 金 | | かぼちゃポーロ | 牛乳 | ごはん | | 揚げだし豆腐 ポイルウイナー ブロッコリーひたし ミニパン缶 | ヨーグルト | ヨーグルト か みかみ昆布 | お茶 |
| 4 | 土 | | 野菜ハイハイ | お茶 | | | 食パン みかんジャム 切れてるかまぼこ 牛乳 ぶどうゼリー | レモンマフィン | | りんごジュース |
| 6 | 月 | 懇談会(ねこ) | クリケット | 牛乳 | ごはん | | わかさぎフリッター ブロッコリーのごまだれ 肉じゃが | 巨峰ゼリー | | お茶 |
| 7 | 火 | 懇談会(うさぎ) 保育体験 尿検査 | さくふわせんべい | 牛乳 | 食パン | | 鶏肉のマスタード焼き 水菜サラダ 野菜スープ | マカロニのあべかわ | | 牛乳 |
| 8 | 水 | 親子サークル 尿検査予備日 | パンブキンせんべい | 牛乳 | ごはん | | 鮭のレモンみそ焼き キャベツサラダ じゃがいものつや煮 黄桃缶 | ミルクせんべい | | 牛乳 |
| 9 | 木 | 交通安全指導 親 劇(A・Bクラス)PM | のりものビスケット | 牛乳 | カレーライス | | ドレッシングサラダ デラウェア | ひとくちしょうゆせんべい | | りんごジュース |
| 10 | 金 | | ムーンライト | 牛乳 | ごはん | | 豚肉の生姜焼き ゆかり和え 高野豆腐含煮 | バナナ | | お茶 |
| 11 | 土 | | おこさませんべい | お茶 | | | 食パン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージ 牛乳 みかんゼリー | ガトーショコラ | | グレープジュース |
| 13 | 月 | 身体測定 | 星たべよ | 牛乳 | ごはん | | 厚揚げチャンプルー カレーポテトロケッ ほうれんそうのごま和え | あみじゃが | | 牛乳 |
| 14 | 火 | 体操教室(A・Bクラス) 保育体験 | チョイス | 牛乳 | ごはん | | 豚肉のみそ焼き 大根サラダ かぼちゃのベーコン煮 | 野菜せん | | 豆乳飲料 |
| 15 | 水 | 親子サークル | ビスコ | 牛乳 | ふりかけごはん | | ウイナー入りオムレツ かぶひたし トマト 麩のすまし汁 | アンパンマンソフトせん | | 牛乳 |
| 16 | 木 | 避難消火訓練 (引き渡し訓練) | おこげせんべい | 牛乳 | | | ブラックラーメン 大豆煮豆 塩きゅうりフルーツゼリー缶 | ぱりんこ | | 充実野菜 |
| 17 | 金 | | にんじんせんべい | 牛乳 | ごはん | | えびフライ 和風粉ふきいも 具だくさんみそ汁 | プチ蒸しケーキ | | 牛乳 |
| 18 | 土 | | 野菜家族 | お茶 | | | 食パン りんごジャム 切れてるかまぼこ 牛乳 ぶどうゼリー | りんごタルト | | グレープジュース |
| 20 | 月 | 保育体験 | こめせんべい | 牛乳 | 食パン に じパン | | 豚肉のきのこ炒め ツナ和え かぶのスープ | 塩カラメルポテト | | 牛乳 |
| 21 | 火 | | ミルクせんべい | 牛乳 | ごはん | | 魚フライ きゅうりの酢の物 五目みそ汁 | ももタルト | | 牛乳 |
| 22 | 水 | 親子サークル | かぼちゃクッキー | 牛乳 | わかめごはん | | 鶏肉の照り焼き 即席漬 きんぴらごぼう | やわらかえ びせんべい | 白えびせんべい | みかんジュース |
| 23 | 木 | 音楽リズム教室 (ほし A・B・C) | ソースせんべい | 牛乳 | ごはん | | 豆腐のうま煮 春巻き ブロッコリー りんご缶 | クラッカー | | ココアミルク |
| 24 | 金 | 音楽リズム教室 (つき A・B・C) | マンナビスケット | 牛乳 | ごはん | | 鮭の塩こうじ焼き もやししょうゆ和え トマト 野菜のスープ煮 | 青りんごゼリー | | お茶 |
| 25 | 土 | | ハイハイ | お茶 | | | 食パン いちごジャム 魚肉ソーセージ 牛乳 みかんゼリー | メープルマフィン | | りんごジュース |
| 27 | 月 | | ミレービスケット | 牛乳 | ごはん | | だし巻卵 小松菜ナムル 中華スープ | フルーツポンチ | | お茶 |
| 28 | 火 | | コーンのお星さま | 牛乳 | 食パン | | スパゲッティナポリタン 星型ハンバーグケチャップかけ ほうれんそうひたし (テーマ…あかいもの) | 星たべよ | 星たべよ 味 付小魚 | 牛乳 |
| 29 | 水 | 保育体験 | ウエハース | 牛乳 | 五目チャーハン | | きゅうりのみそ和え なめこのすまし汁 冷凍りんご | ぼたぼた焼 | かおり千枚 | きになる野菜 |
| 30 | 木 | 交通安全教室 | 野菜ポーロ | 牛乳 | ごはん | | 魚の天ぷら 白菜漬 トマト ひじき炒め煮 | 米粉のカップケーキ | | 牛乳 |