

給食だより

6月号

令和3年5月31日
西田地方保育園



今月の目標



よくかんでゆっくり食べましょう



美しい花を咲かせたあじさいが、鮮やかに映える季節になりました。日中は、暑くなる日が増えてくる時期なので、こまめな水分補給をして、体調管理に気をつけましょう。さて、6月4日はむし歯予防デーです。歯は一生の宝物です。健康で丈夫な歯を作るために、日頃からよくかんで食べる習慣を身につけましょう。



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、唾液がたくさんでます。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ることが大切です。

◆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。

もぐもぐ もぐもぐ



◆食べ物の消化を助ける

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

～丈夫な歯をつくる栄養素～

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> 豚肉の塩だれ炒め ～4人分～

(材料)

・もやし 1/2袋
・にんじん 1/4本
・豚肉 120g
・油 適宜

A {
・塩 小さじ 1/4
・中華スープの素 小さじ 1/4
・しょうゆ 小さじ 1/4
・こしょう 少々

(作り方)

- ① もやしは食べやすい長さに切り、にんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ しんなりしてきたら、豚肉を加えてさらに炒める。
- ④ ③にAを加え、絡める。

ビタミンCやたんぱく質が
たくさん入った献立です!



日	曜	保育園行事	主食	献立名
1	火	個別懇談会(うさぎ)	ごはん	魚の磯辺揚げ・白菜漬・肉じゃが
2	水	親子サークル 個別懇談会(うさぎ)	青菜 ごはん	キャベツメンチカツ・ほうれんそうひたし・ワンタンスープ
3	木	個別懇談会(うさぎ)	ごはん	ムニエル・コーン和え・切干大根含煮
4	金		ごはん	揚げだし豆腐・ポイルウインナー・ブロッコリー・ミニパン缶
5	土			食パン・ブルーベリージャム・型抜きチーズ・牛乳・みかんゼリー
7	月		ごはん	わかさぎフリッター・ブロッコリーのごまだれ・煮しめ
8	火		食パン	鶏肉の照焼き・水菜サラダ・コンソメスープ
9	水	親子サークル	五日 チャーハン	きゅうりのみそ和え・トマト・なめこのすまし汁
10	木	交通安全指導 園外保育(B) (東黒牧)	ごはん	魚フライ・キャベツひたし・じゃがいものつや煮・黄桃缶
11	金		ごはん	豚肉の生姜焼き・ゆかり和え・高野豆腐の卵とじ
12	土			食パン・りんごジャム・チーズかまぼこ・牛乳・ぶどうゼリー
14	月	身体測定	ごはん	鯛の煮つけ・白菜ひたし・五目みそ汁・冷凍りんご
15	火	体操教室 尿検査	ごはん	厚揚げチャンプルー・春巻き・ほうれんそうのごま和え
16	水		昆布 ごはん	千草焼き・チンゲンサ4イトマト・麩のすまし汁
17	木	避難訓練	ごはん	豚肉の塩だれ炒め・ブロッコリーひたし・かぼちゃのうま煮
18	金		◎食パン	トマトクリームスパゲティ・鮭のバターしょうゆ焼き・ゆでキャベツ・フルーツゼリー缶
19	土			食パン・いちごジャム・スライスチーズ・牛乳・みかんゼリー
21	月		食パン	えごまハンバーグ・グリーンポテト・トマト・野菜スープ
22	火	自然体験(A)	ごはん	たらの照焼き・きゅうりの酢の物・具だくさんみそ汁
23	水		わかめご はん	鶏肉の空揚げ・即席漬・きんぴらごぼう
24	木	音楽リズム	ごはん	豆腐のうま煮・かぼちゃコロッケ・そえ野菜
25	金	音楽リズム	ごはん	鮭の塩こうじ焼き・もやししょうゆ和え・トマト・炊き合わせ
26	土			食パン・みかんジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ぶどうゼリー
28	月		◎食パン	焼きそば・ちくわの照り煮・塩きゅうり・トマト
29	火		食パン	オムレツ・小松菜ナムル・ポテトスープ
30	水		カレー ライス	福神漬・いそ和え・ぶどう(デラウェア)

◎は3歳以上児のみにつきます。

