



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。

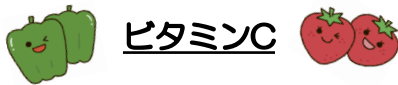
★今月の目標★
よくかんでゆっくり食べましょう



◎食べ物の消化を助ける◎

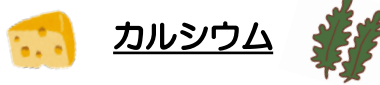
食べ物を細かくかみくだき、唾液と食べ物が混ざることによって、消化しやすい状態にします。

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てお決めします。
 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	パンクンせんべい	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