

給食だより

6月号

令和6年5月31日
西田地方保育園



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。気温が高くなってくる時期なので、こまめに水分補給をするなど、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。健康で強い歯をつくるために、日頃からよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。



よく噛んで食べると、いいこといっぱい!



◎味覚が発達する◎

よく噛んで食べると、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◎

噛む回数が増えると、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◎

噛むことで、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、ゆっくりよく噛んで食べましょう。



◎歯並びをよくする◎

よく噛むと、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★

よく噛んでゆっくり食べましょう



◎食べ物の消化を助ける◎

食べ物を細かく噛みくだき、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



カルシウム

【歯をつくる材料になる】
牛乳・乳製品・小魚などに多く含まれる



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



ビタミンC

【歯茎を丈夫にする】
野菜・果物に多く含まれる



<献立紹介>

プルコギ ～4人分～

韓国語で「プル」は「火」、
「コギ」は「肉」という意味だよ!

(材料)

- | | | | |
|-------------|---|---|------------|
| ・牛肉 160g | A | { | ・砂糖 大さじ1 |
| ・たまねぎ1/2玉 | | | ・しょうゆ 大さじ1 |
| ・にんじん1/3本 | | | ・酒 小さじ1 |
| ・にんにく 1/2かけ | | | ・油 適量 |
| | | | ・白ごま 適量 |

(作り方)

- ① 牛肉は一口大に切り、たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、にんにくはすりおろす。
- ② ①にすりおろしたにんにくとAを混ぜ合わせ、5分ほど漬け込む。
- ③ フライパンに油をひき、②を加えて炒める。
- ④ ③に火が通ったら、白ごまをかける。

毎月19日は食育の日です。
今年度の食育のテーマは、
『日本の味めぐり』です。
6月は栃木県の
『宇都宮ぎょうざ』を
取り入れています。



6月のランチメニュー

👑 にじパン…今月のAクラスの誕生児のみ、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、その買ってきたパンを食べます。(6月生まれのお子さんはいないので今月のにじパンの日はないです。)

日	曜	保育園行事	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	
						午後おやつ	飲み物
1	土		小魚家族・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
3	月	避難消火訓練(通報)	こめせんべい・牛乳	ごはん	鮭のソース焼き・ブロッコリーのごまだれ・豚汁	フルーツポンチ	お茶
4	火	あおぞらフェスティバル(A)	枝豆せんべい・牛乳	食パン	ツナ入りオムレツ・チンゲンサイひたし・トマト・コンソメスープ	コーンのおほしさま	牛乳
5	水		ポーロ・牛乳	青菜ごはん	さわらの西京焼き・華風和え・厚揚げと野菜のあんからめ	源氏パイ	牛乳
6	木	あおぞらフェスティバル(B)	きなこフレンチトースト・牛乳	ごはん	鶏肉の空揚げ・いそ和え・切干大根含煮	ぶくじゃが	牛乳
7	金		ソースせんべい・牛乳	食パン(以上児のみ)	焼きそば・水菜のごまだれ・ちくわの照り煮	たべっこおやさい	牛乳
8	土		野菜ハイハイン・お茶		食パン・みかんジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ももゼリー	プリンタルト	グレープジュース
10	月	交通安全指導	きなこもち・牛乳	食パン	ミートボールケチャップからめ・キャベツひたし・豆腐スープ	ヨーグルト	お茶
11	火		ウエハース・牛乳	ごはん	鮭のチャンチャン蒸し・スティックきゅうり・ポテトスープ	豆腐のガトーショコラ	牛乳
12	水	東黒牧(B)親子サークル	にんじんせんべい・牛乳	ごはん	だし巻卵・はりはり和え・ひじき炒め煮	ぱりんこ	充実野菜
13	木	体操教室(C・ねこ組)	まあるいクラッカー・牛乳	わかめごはん	鶏肉の照焼き・ブロッコリー・揚げだし豆腐	野菜せん	牛乳
14	金	にながわ保育園との交流(A)	パンブキンせんべい・牛乳	ごはん	豚肉の塩こうじ焼き・小松菜ナムル・トマト・なめこのみそ汁	やわらかおかき	牛乳
15	土		野菜家族・お茶		食パン・魚肉ソーセージ・ブルーベリージャム・牛乳・みかんゼリー	ガトーショコラ	りんごジュース
17	月	保育体験	野菜コンソメリング・牛乳	ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼き・ゆかり和え・厚揚げのそぼろ煮	アンパンマンソフトせんべい	牛乳
18	火	保育体験 災害時対応訓練(洪水)	ふんわりコーン・牛乳	食パン	鶏肉のマスタード焼き・ドレッシングサラダ・ミネストローネ	バナナケーキ	牛乳
19	水	内科健診 アッキー体操(A) 親子サークル 身体測定(21日まで)	みかんジャムのパン・牛乳	ごはん	魚フライ・和風粉ふきいも・かぼちゃのうま煮	おこめリング	牛乳
20	木		ビスコ・牛乳	カレーライス	ブロッコリーサラダ・ミニパン缶	プリン	お茶
21	金	アッキー体操(B)	白い風船・牛乳	ごはん	鶏肉のみそ焼き・甘酢和え・ねぎと高野豆腐のすきやき・トマト	カルシウム塩せんべい	牛乳
22	土		ハイハイン・お茶		食パン・いちごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ももゼリー	りんごタルト	みかんジュース
24	月	保育体験	えだまめビスケット・牛乳		みそラーメン・水菜サラダ・ギョーザ	ゆかりおにぎり	お茶
25	火		ふんわり野菜せん(ほうれんそう)・牛乳	ごはん	焼肉・即席漬・卵のふわふわスープ	ココアケーキ	牛乳
26	水	内科健診 親子サークル 音楽リズム(ほし)	マリービスケット・牛乳	ピラフ	カレームニエル・ブロッコリーひたし・野菜のスープ煮	ぼたぼた焼	牛乳
27	木	音楽リズム(つき)	まがりせんべい・牛乳	食パン	ヤンニョムチキン・マリネサラダ・豆乳シチュー	カルシウムせんべい	牛乳
28	金		caせんべい(うま塩味)・牛乳	ごはん	麻婆豆腐・もやししょうゆ和え・春巻き	アスパラガスビスケット	牛乳
29	土		お子様せんべい・お茶		食パン・りんごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼリー	ももタルト	グレープジュース