



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



★今月の目標★
よく噛んでゆっくり
食べましょう

◎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はたらきがあります。



◎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。



◎脳のはたらきをよくする◎

噛むことで脳への血液循環がよくなり、脳の機能を刺激し、脳のはたらきを活発にします。



◎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・大豆製品などに多く含まれる



ビタミンC

【歯茎を丈夫にする】
野菜・果物などに多く含まれる



<献立紹介>

鮭のマヨネーズ焼き ～4人分～

魚の種類を変えても、おいしく作ることができます。



(材料)

- | | | |
|----------|---|------------|
| ・鮭切り身 4切 | A | マヨネーズ 大さじ1 |
| ・塩 適量 | | しょうゆ 小さじ1 |
| ・こしょう 少々 | | みりん 小さじ1/2 |

(作り方)

- ① 鮭に塩、こしょうをふる。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ①に②を塗り、鮭に火が通るまで焼く。

6月21日は「夏至」



「夏至」は、暦の上では一年で最も昼の時間が長い日のことです。

「夏至」には、冬瓜を食べる風習があります。冬瓜には、カリウムやビタミンCがたくさん含まれており、疲労回復の効果があります。

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月は岩手県の『八杯汁』を提供します。

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。

日	曜	保育園 行事	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	
						おやつ	飲み物
2	月	避難消火訓練	チーズスティック・牛乳	ごはん	ブルコギ・大根サラダ・揚げだし豆腐	ぼたぼた焼	牛乳
3	火	保育体験	ごめせんべい・牛乳	わかめごはん	蒸しかまぼこ・白菜漬・トマト・じゃがいものみそ汁	バナナケーキ	牛乳
4	水	アッキー体操 (A) 親子サークル	ふんわりコーン・牛乳	ごはん	魚の変わりパン粉焼き・もやししょうゆ和え・切干大根のケチャップ炒め	たべっこおやさい	牛乳
5	木	園外保育 (東黒牧・B) せっけん作り (A)	えだまめビスケット・牛乳	👑食パン	鶏肉のレモンバターソテー・ブロッコリー・ミネストローネ	星たべよ	きになる野菜
6	金		カルシウム塩せんべい・牛乳	ごはん	鮭のチャンチャン蒸し・コーン和え・ひじき炒め煮	チョイス	牛乳
7	土		ハイハイン・お茶		食パン・りんごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ゼリー	アンパンマンソフトせんべい	グレープジュース
9	月		ビスコ・牛乳	ごはん	千草焼き・いそ和え・高野豆腐含煮・黄桃缶	ぶくっとコーン	ジョアストロベリー
10	火	体操教室 (C・とことこ)	マンナビスケット・牛乳	五目ラーメン	ギョーザ・チンゲンサイ	おにぎり	お茶
11	水	交通安全指導 親子サークル	にんじんせんべい・牛乳	食パン	魚のカレー揚げ・ドレッシングサラダ・はるさめスープ	麩のラスク	牛乳
12	木	あおぞらフェスティバル (B) 富山TVよみきかせ (A)	みかんジャムのパン・牛乳	ごはん	ミートボールケチャップからめ・たたき胡瓜・厚揚げチャンブルー	ミレービスケット	牛乳
13	金	保育体験	パンブキンせんべい・牛乳	とうもろこしごはん	鶏肉の照焼き・白菜のおかか和え・もやしのみそ汁	カルシウムせんべい	牛乳
14	土		お子様せんべい・お茶		食パン・みかんジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ゼリー	ガトーショコラ	りんごジュース
16	月		じゃこせんべい・牛乳	ごはん	さわらの西京焼き・甘酢和え・親子煮	きなこスコーン	牛乳
17	火	あおぞらフェスティバル (予備日・B)	さくふわせんべい・牛乳	食パン	豚肉の塩こうじ焼き・ブロッコリーのごまだれ・野菜スープ	ハッピーターン	牛乳
18	水	あおぞらフェスティバル (A) 身体計測 (~20日)	バナナ・牛乳	ごはん	鮭のレモンみそ焼き・ほうれんそうナムル・麻婆豆腐	野菜コンソメリング	牛乳
19	木	アッキー体操 (B)	ソースせんべい・牛乳	カレーライス	はりはり和え・冷凍りんご	ヨーグルト	お茶
20	金		白い風船・牛乳	ごはん	鶏肉とレバーのケチャップからめ・和風粉ふきいも・八杯汁	ひとくちしょうゆせんべい	牛乳
21	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・ゼリー	おこめリング	みかんジュース
23	月	保育体験	ウエハース・牛乳	食パン	オムレツ・マリネサラダ・豆乳スープ	源氏パイ	選べるジュース
24	火	にながわ保との交流会 (A)	枝豆せんべい・牛乳	★西田地方保 メニュー ごはん 鶏肉の空揚げ 小松菜のごま和え じゃがいものつや煮 ●にながわ保 メニュー (A・ほし) ごはん 鶏肉の照焼き ブロッコリーのごまだれ 野菜のスープ煮		ぱりんこ	牛乳
25	水		ブルーベリージャムのパン・牛乳	★西田地方保 メニュー ごはん 豚肉の南蛮漬 キャベツひたし トマト かぼちゃのうま煮 ●にながわ保 メニュー (A・つき) カレーライス 福神漬 いそ和え トマト		やわらかおかき	牛乳
26	木	音楽リズム (ほし)	マリービスケット・牛乳	青菜ごはん	魚のおろしあんかけ・きゅうりの酢の物・きんぴらごぼう	野菜せん	牛乳
27	金		コーンのおほしさま・牛乳	きつねうどん	鶏肉のみそ焼き・ゆかり和え	ジャムサンド	牛乳
28	土		野菜ハイハイン・お茶		食パン・ブルーベリージャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ゼリー	アスパラガスビスケット	グレープジュース
30	月	音楽リズム (つき) 懇談会 (C) 保育体験	かぼちゃせんべい・牛乳	ごはん	鮭のマスタード焼き・水菜のごまだれ・豆腐スープ	アンパンマンソフトせんべい	牛乳