

給食だより 6月

色とりどりのあじさいの花が美しく映える季節になりました。

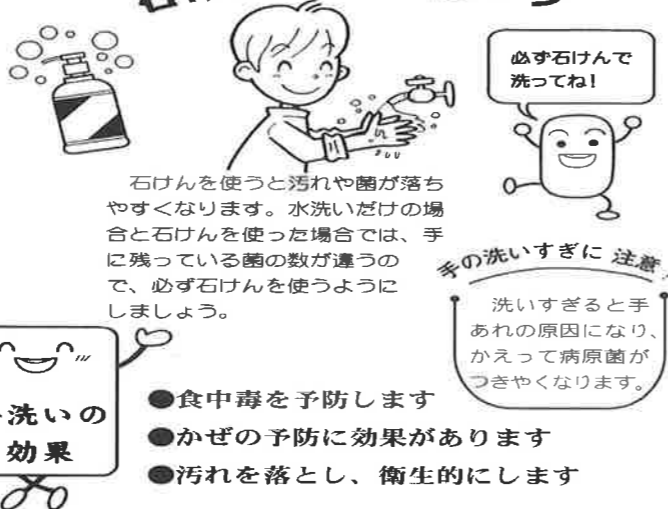
今年は早々に梅雨に入りました。蒸し暑い日が続くと体のだるさを感じて食欲が衰えがちです。体調を崩さないよう、食事やおやつ、水分補給に十分に気をつけましょう。

また、この時期は温度・湿度が上昇して、カビが生えたり、食中毒が発生しやすくなったりしますので、食品の取り扱いには十分に気をつけましょう。

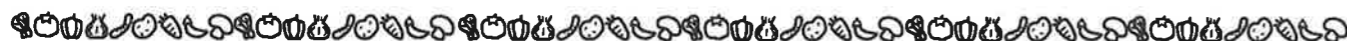


できていますか？ 基本の手洗い

石けんを必ず使おう



上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。



6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。歯には、食べ物をかみくだき消化をよくして、十分に栄養素が働くようにする大切な役目があります。健康な歯を作るために、よくかんで食べることで、歯を強くする栄養素を含む食べ物(小魚・海藻・緑黄色野菜・牛乳・乳製品など)を食べることを心がけましょう。

よくかんで食べましょう!

★かむことの効果★

◇肥満予防

よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ

かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする

食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活性化して、記憶力をアップ

しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

よくかまない食べ方

流し食べ

飲み物で流し込みながら食べています。

早食い

数回しかかまないで飲み込んでいます。

R6年度



6月 こんだてひょう



真珠幼稚園 73-1523

日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食	体調を整える食品		
3	月	ごはん チキンのコンソメ揚げ 切り干し大根のポテトサラダ	鶏肉 たまご ツナ かにかま	ごはん じゃがいも 小麦粉 片栗粉	きゅうり キャベツ にんじん 切り干し大根		
4	火	五目うどん りんご クリームパン 牛乳	鶏肉 牛乳 油揚げ かまぼこ	うどん麺 クリームパン	玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ りんご		
5	水	わかめごはん 魚のパン粉焼き のり酢あえ かきたま汁	魚 たまご 豆腐 ちくわ 粉チーズ	ごはん マヨネーズ	キャベツ ほうれん草 にんじん にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ のり パプリカ		
6	木	ごはん お好み焼き 五目煮豆 チーズ	豚肉 チーズ 厚揚げ 鶏肉 大豆 たまご	ごはん 小麦粉 こんにやく ながいも	キャベツ もやし ねぎ あおのり れんこん いんげん		
7	金	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ バナナ	豚肉 豆腐 ハム うずら卵 味噌	ごはん 春雨 ごま油 片栗粉	玉ねぎ にんじん しいたけ パナナ 白菜 もやし キャベツ きゅうり		
10	月	ごはん とんかつ ごぼうのきんぴら すまし汁	豚肉 たまご 牛肉 豆腐	ごはん 小麦粉 パン粉 こんにやく	ごぼう れんこん にんじん いんげん ねぎ たまねぎ		
11	火	ロールパン マカロニグラタン コーンスープ プチゼリー 牛乳	鶏肉 牛乳 ベーコン バター 生クリーム	ロールパン マカロニ 小麦粉	玉ねぎ にんじん しめじ コーン 白菜 ねぎ		
12	水	お弁当の日					
13	木	チキンカレー オレンジ ツナサラダ 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	ごはん じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー オレンジ		
14	金	ふりかけごはん オムレツのミートソースかけ ブロッコリーとベーコンの炒めもの	合ミンチ たまご ベーコン	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン ブロッコリー キャベツ トマト缶		
17	月	ごはん チキンチキンごぼう マカロニサラダ みそ汁	鶏肉 みそ ハム 豆腐	ごはん マカロニ 片栗粉	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり ねぎ 枝豆 たまねぎ		
18	火	ちゃんぽん ヨーグルト ブルーベリーマフィン 牛乳	豚肉 さつま揚げ バター ヨーグルト たまご	ちゃんぽん麺 ホットケーキミックス	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし ねぎ ジャム		
19	水	ポークライス メンチカツ コーンサラダ コンソメスープ デザート	豚肉 メンチカツ ハム ベーコン	ごはん マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ 白菜 パセリ		
20	木	ごはん 魚のホイル焼き かぼちゃのそぼろ煮	魚 鶏肉 バター	ごはん	かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ えのき いんげん		
21	金	チョコサンド れんこんサラダ ビーフシチュー 牛乳	牛乳 牛肉 ハム	食パン じゃがいも	れんこん 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり		
24	月	ごはん はんぺんフライ もやしと豚肉のにんにく炒め チキンスープ	はんぺん 豚肉 チーズ 鶏肉 たまご	ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉	大葉 もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜		
25	火	ミートスパゲッティ 牛乳 クランブルパン	牛乳 合ミンチ バター	食パン 小麦粉	たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン キャベツ ジャム		
26	水	ゆかりごはん 干草焼き かみかみあえ パナナ	たまご 鶏肉 さきいか しらす	ごはん	バナナ きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ しいたけ		
27	木	ごはん 鮭のフライタルソースかけ 小松菜のごまあえ	鮭 たまご さつま揚げ	ごはん ごま 小麦粉 パン粉	小松菜 きゅうり 赤ピーマン キャベツ		
28	金	ハンバーガー フライドポテト 野菜スープ 牛乳	ハンバーグ ベーコン 牛乳	ロールパン じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん パセリ 白菜		

よくかんでたべましょう。