

* がついている日はスナックを予定して下さい。



令和4年度

給食だより



お口の健康を意識しよう！
『歯と口の健康習慣』

6月4日から10日は、「歯と口の健康習慣」です。もともとは、6月4日が「6(む)4(し)」と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりです。

よく噛んで食べることや、子どもの頃から歯みがきの習慣を身につけることは、大人になってからのお口の健康へとつながります。給食では、根菜類や乾物などの噛みごたえのある食材を取り入れ、子どもたちによく噛むことの意識付けをするよう努めています。

= よく噛むことの効果 =

ひ ... 肥満予防

満腹感が得られます。

と ... 糖尿病予防

食べすぎを防ぎ、血糖値が上がりにくくなります。消費カロリーも増加します。

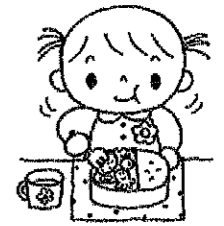
が ... がん予防

だ液の分泌を促し、発がん性物質の作用を抑制します。

す ... ストレス発散

集中力を高め、ストレスを緩和します。「歯ごたえ」もストレス発散につながります。

き ... 記憶力アップ



噛む回数めやすは **ひと口30回** です。
よく噛んでゆっくり食べることを心がけましょう。

6月は『食育月間』です

食は、健全な心身と豊かな人間性を育む上で重要です。国は、「食育」を推進するため、6月を『食育月間』としています。

園でも、毎月『食育の日』として、旬の食材や地域の郷土料理を取り入れた給食を提供しています。ご家庭でも食生活を見直してみましょ。家庭の食卓は、子どもたちにとって家族とのコミュニケーションの場であり、心身の健やかな発達や豊かな人間性と感謝の気持ちを育む場となります。

休日にいつもより早起きして家族みんなで朝ご飯を食べるなど、ご家庭の食育月間の目標にしてみてください。

		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	主食
1	水	豚肉の生姜焼き・即席漬け・春雨スープ・果物	からだをつくる	エネルギーのもとになる		ごはん
2	木	親子丼・もやしとツナのサラダ・スープ・クリームコンフェ	からだの調子をととのえる			ごはん
3	金	白身フライ・ほうれん草の胡麻和え・野菜汁・果物				ごはん
6	月	ちゃんぽん麺・昆布豆・ディズニーチーズ				ちゃんぽん麺
7	火	肉じゃがコロッケ・切干大根とツナの和え物・みそ汁・果物				ごはん
8	水	チキンナゲット・かりかり漬け・みそ汁・果物				なめしごはん
9	木	麻婆豆腐・華風和え・スープ・果物				ごはん
10	金	さんまの蒲焼き・小松菜の磯香和え・みそ汁・果物				ごはん
13	月	油淋鶏・キャベツのごま和え・スープ・果物				ごはん
14	火	中華丼・ほうれん草サラダ・みそ汁・果物				ごはん
15	水	<午前保育> じゃがいもとなすの鶏みそ田楽・すまし汁・果物				ごはん
16	木	ミートボール・ポテトサラダ・ワンタンスープ・果物				パン
17	金	サバの味噌煮・ひじきの炒り煮・かしわ汁・果物				ごはん
20	月	ハヤシライス・ブロッコリーサラダ・牛乳・果物				ごはん
21	火	豆腐ハンバーグ・和風サラダ・みそ汁・果物				ごはん
22	水	<6月生誕会> 星のハンバーグ・野菜コロッケ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー				わかめごはん
23	木	<お弁当デー> * 水筒持参して下さい。				
24	金	<食育の日> 魚の南蛮漬け・三色ひたし・夏野菜入り豚汁・果物				ごはん
27	月	メンチカツ・ブロッコリーとキャベツのおかか和え・みそ汁・果物				ごはん
28	火	鶏肉のマーマレード焼き・マカロニサラダ・夏野菜スープ・果物				パン
29	水	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物				ごはん
30	木	カレー・アスパラ入りコールスローサラダ・牛乳・プチシュー				ごはん

* 献立内容を変更する場合があります。 * 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。