

6 こんだて

あかのなごま	みどりのなごま	きいろのなごま	その他調味料	主食
からだをつくる 	からだの調子をととのえる 	エネルギーのもとになる 		

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口腔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。

スプーン
スプーン
フォーク

1	水	豚肉の生姜焼き・即席漬け・春雨スープ・果物	豚肉	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・キャベツ・きゅうり・コーン・チンゲン菜・長ねぎ・果物	油・醤油・ごま油	酒・しょうゆ・みりん・塩・中華だし	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	鶏肉・鶏卵・ツナ缶・牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース・もやし・きゅうり・コーン・しめじ・小松菜	じゃがいも・ごま油・小麦粉・砂糖・マーガリン	だし汁・しょうゆ・酒・塩・中華だし	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	たら・豆腐	ほうれん草・人参・もやし・長ねぎ・キャベツ・えのきたけ・果物	パン粉・小麦粉・油・ごま	塩・タルタルソース・しょうゆ	ごはん
6	月	ミートスパグティ・野菜サラダ・ティズニーチーズ・りんごジュース	豚肉・チーズ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草・コーン・トマト缶・パセリ粉・りんごジュース	砂糖・油	塩・コンソメ・ケチャップ・酢	スパグティ
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	豚肉・ツナ缶・わかめ・みそ	切り干し大根・きゅうり・キャベツ・長ねぎ・果物	砂糖・油・ごま油・小麦粉・パン粉・じゃがいも	だし汁・しょうゆ・酢・塩	鮭わかめごはん
8	水	チキンナゲット・かりかり漬け・みそ汁・果物	鶏肉・鶏卵・厚揚げ・みそ	きゅうり・人参・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・果物	油・小麦粉・片栗粉・ごま・ごま油	酢・塩・しょうゆ	なめしごはん
9	木	麻婆豆腐・華風和え・スープ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ソース・わかめ	しょうが・にんにく・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・チンゲン菜・玉ねぎ・コーン・果物	砂糖・片栗粉・ごま油・醤油・ごま	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん
10	金	さんまの蒲焼き丼・小松菜の磯香和え・みそ汁・果物	さんま・塩漬け・みそ	小松菜・もやし・キャベツ・人参・えのきたけ・きざみりのり・果物	片栗粉・砂糖	しょうゆ・酒・だし汁	ごはん
13	月	油淋鶏・キャベツのごま和え・スープ・果物	鶏肉	しょうが・にんにく・キャベツ・人参・もやし・小松菜・コーン・長ねぎ・果物	砂糖・油・片栗粉・小麦粉・ごま油・ごま・じゃがいも	しょうゆ・塩・中華だし	ごはん
14	火	<運動会予行練習のためお弁当メニューになります>					
15	水	<午前保育のため、給食はありません>					
16	木	ミートボール・ポテトサラダ・ワンタンスープ・果物	鶏肉・鶏卵・豚ひき肉	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・長ねぎ・干しいたけ・チンゲン菜・果物	パン粉・砂糖・油・じゃがいも・ワンタンの皮・ごま油	しょうゆ・酢・塩・中華だし	パン
17	金	サバの味噌煮・ひじきの炒り煮・かしわ汁・果物	サバ・さつま揚げ・みそ・鶏肉・油揚げ・ひじき	ごぼう・人参・干しいたけ・こんにゃく・絹さや・大根・果物	片栗粉・砂糖・油・じゃがいも	しょうゆ・みりん・だし汁・塩	ごはん
20	月	ハヤシライス・ブロッコリーサラダ・果物・牛乳	豚肉・牛乳	人参・玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・グリーンピース・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ	ケチャップ・ハヤシルー・酢・塩	ごはん
21	火	豆腐ハンバーグ・和風サラダ・みそ汁・果物	鶏肉・鶏卵・ひじき・わかめ・かつお節・みそ	枝豆・キャベツ・玉ねぎ・人参・しいたけ・しょうが・あおさ・ほうれん草・もやし・コーン・玉ねぎ・果物	パン粉・片栗粉・砂糖・ごま・巻紙	だし汁・塩・しょうゆ・酢	ごはん
22	水	<6月生誕会> 肉団子・唐揚げ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	鶏肉・豚肉・ツナ	ブロッコリー・キャベツ・にんにく・コーン・クリームコーン・コーン・玉ねぎ・れんこん・ごぼう・ねぎ・みかん缶・しょうが・にんにく	パン粉・片栗粉・砂糖・油・小麦粉・ゼリー	しょうゆ・酒・塩	なめしごはん
23	木	手作りのお弁当と水筒のご準備をお願いします。<お弁当デー>					
24	金	<食育の日> 赤魚の南蛮漬け・三色ひたし・夏野菜入り豚汁・果物	赤魚・豚肉・豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・きゅうり・ほうれん草・もやし・かぼちゃ・なす・果物	片栗粉・砂糖・油・ごま油	だし汁・しょうゆ・だし汁	豆ごはん
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	かつお節・みそ・わかめ・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ・果物	パン粉・片栗粉・油	しょうゆ・だし汁	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	鶏肉・ロースハム	しょうが・人参・玉ねぎ・キャベツ・玉ねぎ・トマト缶・絹さや・きゅうり・コーン・果物	マカロニ・砂糖・マーマレード	塩・酢・しょうゆ・コンソメ	クロワッサン
29	水	ピピンパ・卵焼き・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・鶏卵・わかめ	ぜんまい水餃子・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・コーン・果物	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・中華だし	ごはん
30	木	大豆入りドライカレー・アスパラとツナのサラダ・牛乳・プッシュ	牛乳・豚ひき肉・大豆水煮・ツナ缶・鶏卵・生クリーム	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・コーン・アスパラガス・キャベツ・きゅうり	油・砂糖・マーガリン・小麦粉	ケチャップ・カレー粉・塩・酢	ごはん
☆		<14日(火) お弁当メニュー> わかめごはん・鶏の照り焼き・春巻き・フライドポテト・おひたし・ミニゼリー					
★		<15日(水) 午前保育 プチアリス給食希望者のみ> シュウマイ・中華風サラダ・すまし汁・果物	鶏肉・豆腐・かまぼこ・わかめ・カニフレーク	玉ねぎ・しょうが・人参・長ねぎ・きゅうり・もやし・果物	油・じゃがいも・砂糖・ごま油・小麦粉・ごま	塩・しょうゆ・だし汁・酢	わかめごはん

スプーン

☆

★

スプーン

スプーン

スプーン

スプーン

スプーン

= 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。「噛みごたえ」もストレス発散につながります。
- き…記憶力アップ
脳が刺激され、頭の働きを活性化します。



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。



*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しています。
*スプーンマークの日はスプーンを持たせてください。 *フォークマークの日はフォークを持たせてください。