

# 令和 6年 6月

# 給食だより (以上児)

たちばなこども園

梅雨の季節がやってきました。これからはジメジメと蒸し暑い日が続き、体調を崩しがちです。また、気温と湿度が上がることで食べ物が傷みやすくなり、この時期から食中毒が発生しやすくなります。食中毒の予防として、「菌をつけない、増やさない、やっつける」が原則です。しっかり予防し、体調管理には十分に気を配りましょう。

## 食育目標

**歯を大切に、噛む大切さを知ろう!**

よく噛むことの効果

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収の助け	虫歯予防
よく噛むと脳の中の満腹中枢が刺激されて、 <b>食べ過ぎを防ぎます。</b>	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、 <b>脳を活性化</b> します。	よく噛むと、唾液が出て食べ物の飲み込みや、 <b>消化・吸収を助</b> けます。	噛むことによって出た唾液の働きで、 <b>虫歯を予防</b> します。

## 噛む回数を増やすアイデア

①「硬いもの」より、「歯ごたえのあるもの」を食物繊維の多い野菜(ごぼう、れんこん)や、海藻、きのこ、こんにゃくなどを取り入れてみましょう。



②食材を大きめに切る  
自然に噛む回数を増やせます。  
カレーの具や、サラダの野菜もあえて大きく切ってみましょう。



③味付けを薄味に  
素材の持ち味をよく味わって確かめようとするため、自然と噛む回数が増え、だ液がたっぷり出ます。

## 6月献立 栄養価

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
3歳以上児 (主食含まない)	390kcal	19.0g	210mg	2.1g
3歳未満児 (主食含む)	538kcal	20.9g	313mg	2.1g

## 給食室から

たちばなこども園では、1~2歳児は、1日2回のおやつ+昼食で1日のエネルギー必要量のうち、50~55%が摂取できるようにを提供しています。3~5歳児は、1日1回のおやつ+昼食で1日のエネルギー必要量のうち40~45%を摂取できるように提供しています。ご家庭では、朝食と夕食で

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
行事予定						1日(土) 春季大掃除(午前)	
献立							パン 牛乳
午後間食							
行事予定	音楽遊び(3、5歳児)	虫歯予防デー	いきもの道場(3歳児)	きく組保育参加	体育教室		
献立	ごはん 味噌汁 新じゃがのそぼろあんかけ いんげんのごまよこし	昆布ごはん 吉野汁 アジフライ ごぼうと蓮根のマヨ和え	バターロール コーンシチュー キャベツとりんこのサラダ	ごはん 味噌汁 ひじきとハムのかき揚げ 小松菜の和え物	ごはん 五目ラーメン 春巻き 無限ピーマン オレンジ	パン 牛乳	
午後間食	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 じゃが芋と桜えびのガレット	牛乳 国産レモンのムース	牛乳 南瓜のきな粉団子	牛乳 米菓、クッキー		
行事予定	音楽遊び	英語であそぼう	いきもの道場(4歳児)	いきもの道場(5歳児)	布団持ち帰り		
献立	ふりかけごはん 清し汁 おからハンバーグ ゆでブロッコリー	ごはん 味噌汁 鱈の磯辺揚げ 新人参と切り干し大根の ごま酢和え	ビーフカレーライス ポテトサラダ	わかめごはん 卵汁 高野豆腐の焼きじぶ煮 (石川県の郷土料理) チンゲン菜のおかか和え	レーズンパン ミネストローネ風 茄子とじゃこの さっぱりパスタ 蒸しブロッコリー	パン 牛乳	
午後間食	牛乳、米菓、ビスケット 鉄カルシウムウエハース	牛乳 さつま芋のレモン煮	お茶 ヨーグルト	牛乳 黒糖かりんとう	牛乳 バナナ、米菓		
行事予定			歯科検診(9:00~) 食育の日、身体測定	さくら組保育参加 身体測定	体育教室	土曜親子ふれあいデー(5歳児) 「空手ボクササイズ」	
献立	しそごはん 清し汁 サーモンムニエルのマリネ 粉ふき芋	ごはん 味噌汁 鶏肉の柳川風煮 ブロッコリーの天ぷら オレンジ	ごはん 中華スープ チンジャオロース 焼き餃子	バターロール 豆乳のポテトスープ 和風ミートボール スプシュカサラダ	わかめごはん 味噌汁 ヒレカツ 春雨サラダ	パン 牛乳	
午後間食	牛乳 チーズで鉄分、米菓	牛乳 手作りどらやき	牛乳 フルーツポンチ	牛乳、おしゃぶり昆布 米菓、ビスケット	牛乳 米菓、クッキー		
行事予定	音楽遊び	英語であそぼう	避難訓練	もも組保育参加	布団持ち帰り		
献立	ごはん 清し汁 茄子のとろとろ 三色金平	ふりかけごはん 味噌汁 赤魚の煮付け じゃが芋の酢の物	しそごはん そうめん汁 豚肉とレタスの塩炒め 卵まき オレンジ	カレー炊き込みごはん 味噌汁 南瓜コロッケ 大根とかにかまの和え物	レーズンパン コンソメスープ 鶏肉のから揚げ オニオンリング ゆでブロッコリー、トマト	パン 牛乳	
午後間食	牛乳、いりこ 米菓、クッキー	牛乳 アメリカンドック	牛乳 ミルクくずもち	牛乳 バナナ、米菓	牛乳 米菓、クッキー		