

令和 6年 6月

給食だより (未満児)

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によって食中毒の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、 食べ過ぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、 脳を活性化 します。	よく噛むと、唾液が出て食べ物の飲み込みや、 消化・吸収を助 けます。	噛むことによって出た唾液の働きで、 虫歯を予防 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食材を大ぶりに切る
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

	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
午前間食							
午後間食							
行事予定							
献立	牛乳、いりこ チーズで鉄分、米菓 ごはん 味噌汁 新じゃがのそぼろあんかけ いんげんのごまよごし	牛乳 いりこ、米菓 わかめごはん 吉野汁 赤魚のフライ ごぼうと蓮根のマヨ和え	牛乳 いりこ、米菓 バターロール コーンシチュー キャベツとりんごのサラダ	牛乳 いりこ、米菓 ごはん 味噌汁 ひじきとハムのかき揚げ 小松菜の和え物	牛乳 いりこ、オレンジ ごはん 五目ラーメン 春巻き 無限ピーマン	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	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
献立	音楽遊び(うさぎ、りす2歳児)				布団持ち帰り		
午後間食	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
献立	牛乳、米菓 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			身体測定	身体測定			
午後間食	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
献立	牛乳、いりこ みそごはん 清し汁 サーモンニエルのマリネ 粉ふき芋	牛乳 いりこ、オレンジ ごはん 味噌汁 鶏肉の柳川風煮 ブロッコリーの天ぷら	牛乳 いりこ、米菓 ごはん 中華スープ チンジャオロース 焼き餃子	牛乳 いりこ バターロール 豆乳のポテトスープ 和風ミートボール スプシユカサラダ	牛乳 いりこ、クッキー レーズンパン 味噌汁 ヒレカツ 春雨サラダ	パン 牛乳	
午後間食							
献立	牛乳 いりこ、クッキー ごはん 清し汁 茄子のとろとろ 三色金平	牛乳 いりこ、米菓 ふりかけごはん 味噌汁 赤魚の煮付け じゃが芋の酢の物	牛乳 いりこ、オレンジ しそごはん そうめん汁 豚肉とレタスの塩炒め 卵まき	牛乳 いりこ カレーの炊き込みごはん 味噌汁 南瓜コロッケ 大根とかにかまの和え物	牛乳 いりこ、クッキー 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							
献立	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 アメリカンドック	お茶 ミルクくすもち	牛乳 バナナ、米菓	牛乳 米菓、ビスケット		