令和　6年　6月　給食だより　（完了期）

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

歯を大切にし、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ィア

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

						１日(土)
行事予定						春季大掃除(午前)
午前間食						
献　立						パン 牛乳
午後間食						
	３日(月)	４日(火)	５日(水)	６日(木)	７日(金)	８日(土)
行事予定						
午前間食	牛乳 チーズで鉄分、お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 オレンジ	
献　立	ごはん 味噌汁 新じゃがのそぼろあんかけ いんげんのごまよごし	わかめごはん 吉野汁 赤魚の煮付け ごぼうと蓮根のマヨ和え	バターロール コーンシチュー キャベツとりんごのサラダ	ごはん 味噌汁 お好み焼き 小松菜の和え物	ごはん 五目ラーメン さつま芋のお焼き 無限ピーマン	パン 牛乳
午後間食	牛乳 お菓子	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 お菓子	
	１０日(月)	１１日(火)	１２日(水)	１３日(木)	１４日(金)	１５日(土)
行事予定	音楽遊び(うさぎ、りす２歳児)				布団持ち帰り	
午前間食	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 チーズで鉄分、お菓子	牛乳 お菓子	
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 鱈のムニエル 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 お菓子	牛乳 さつま芋のレモン煮	お茶 ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ	牛乳 バナナ、お菓子	
	１７日(月)	１８日(火)	１９日(水)	２０日(木)	２１日(金)	２２日(土)
行事予定			身体測定	身体測定		
午前間食	牛乳 お菓子	牛乳 オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 チーズで鉄分、お菓子	牛乳 お菓子	
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 ゆでブロッコリー	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 ハンバーグ 春雨サラダ	パン 牛乳
午後間食	牛乳 お菓子	牛乳 手作りどらやき	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
	２４日(月)	２５日(火)	２６日(水)	２７日(木)	２８日(金)	２９日(土)
行事予定	音楽遊び(うさぎ、りす２歳児)		避難訓練		布団持ち帰り	
午前間食	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 オレンジ	牛乳 チーズで鉄分、お菓子	牛乳 お菓子	
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	カレーの炊き込みごはん 味噌汁 南瓜のお焼き 大根とかにかまの和え物	レーズンパン コンソメスープ 鶏肉の照り焼き 蒸し玉葱 ゆでブロッコリー、湯むきトマト	パン 牛乳
午後間食	牛乳 お菓子	牛乳 ホットケーキ	お茶 ミルクくずもち	牛乳 バナナ、お菓子	牛乳 お菓子	