

6月 給食だより



暑さに加えて、蒸し蒸しする梅雨の季節がやってきました。

食欲が低下しやすくなる時期ですが、梅雨だるさに打ち勝つためにも給食とおうちごはんをしっかりと食べて、体調管理に備えましょう。

また、6月4日は「虫歯予防デー」、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。毎日美味しく食事を楽しむために、丈夫で健康な歯を家族みんなで作っていきましょう！

カミカミすると良いこといっぱい??



噛む効果は「ひみこのはがーぜ」で覚えよう!!

- ひ 肥満の予防**：ゆっくり噛んで食べることで、食べすぎを防ぐよ。
- み 味覚の発達**：食べ物の形や固さを感じることができ、味がよく分かるようになるなど味覚が育つよ。
- こ 言葉の発達**：口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりするよ。
- の 脳の発達**：脳に流れる血液の量が増えるので、こどもの脳が発達しやすくなるよ。
- は 歯の病気の予防**：よく噛むと、唾液がたくさん出る。唾液には食べカスや細菌を洗い流す作用もあり、虫歯や歯周病の予防に繋がるよ。
- が がんの予防**：唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、食品の発がん性を抑えるので、がんの予防に繋がるよ。
- い 胃腸快調**：消化を助け、食べすぎを防ぐ。また、胃腸を活発に。
- ぜ 全力投球**：身体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できるよ！

丈夫な歯をつくる食べ物

カルシウムを多く含む食材、食品

・魚介類（小魚、干しえびなど） ・海藻類（ひじき、わかめ、のりなど）



・乳製品（牛乳、パルメザンチーズ、プロセスチーズ、カマンベールチーズ、無糖ヨーグルトなど）

ビタミンAを多く含む食材

・ほうれん草 ・にんじん ・かぼちゃ ・レバー など

ビタミンCを多く含む食材（歯茎も丈夫にさせる栄養素だよ）

・みかん レモンなどの果物 ・パプリカ ・ブロッコリー など



献立表を見るとカミカミメニュー（◇のマーク）がたくさんあるよ。

みんな毎日カミカミして、元気いっぱい歯を作ろうね！

もちろん、歯磨きも忘れずに！

お家で気になったカミカミメニューや給食メニューがあれば、どんどん聞いてくださると給食先生うれしいです♪

【ひじきとおかかのふりかけ】 朝のおにぎりにぜひ!!

材料(3人分)

- | | | |
|-------|------|--------------------------------|
| ・ひじき | 5g | ① ひじきを水またはお湯で戻す。 |
| ・かつお節 | 2~3g | ② ひじきをザルにあげ、水分をきる。 |
| ・ごま | 5g | ③ 温めたフライパンにごま油を入れ、ひじきを2~3分炒める。 |
| ・ごま油 | 小さじ1 | ④ 料理酒、めんつゆを加え水分を飛ばすように炒める |
| ・料理酒 | 小さじ1 | ⑤ 鰹節、ごまを加えて混ぜ、火を止める。 |
| ・めんつゆ | 大1/2 | |



6月のこんだて



みどり丘こどもえん

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
2日	3日	4日	5日	6日	7日
ごはん ☆しそ入りつくねバーグ 人参のグラッセ ◆ボイルブロッコリー&スパ 牛乳 せんべい	ごはん ひじきコロッケ ◆グリーンサラダ トマト 牛乳 クッキー	ごはん ☆オクラと厚揚げの甘煮 中華スープ 牛乳 オレンジゼリー	ごはん ◆魚と厚揚げこんにゃくの煮つけ ゆで卵 牛乳 ビスケット&チーズ	◆シーフードカレーライス ◆わかめとキャベツのサラダ トマト 牛乳 ミニ菓子パン	にくてん風 わかめのみそ汁 牛乳
9日	10日	11日	12日	13日	14日
ごはん 拌三絲 ◆ちくわの磯辺揚げ 牛乳 ★粉雪さつまいも	ごはん ◆☆あじと夏野菜の南蛮漬け かぼちゃの素焼き ゆで卵 牛乳 ◆オレンジ	ごはん 炒り豆腐 ばち汁 牛乳 ヨーグルト	ごはん ◆☆大豆と野菜のトマト煮 ◆ししゃものごま焼き 牛乳 バナナ	ごはん 高野豆腐とほうれん草の卵とし ◆☆キャベツとピーマンの ごま和え 牛乳 ★麩のラスク	豚丼 豆腐のみそ汁 牛乳
16日	17日	18日	19日	20日	21日
ごはん ◆焼きあなごの柳川風 粉ふきかぼちゃ 牛乳 コーンフレーク	ごはん ◆酢豚 ゆで卵 牛乳 クラッカー	ごはん ◆さわらの塩焼き ☆ほうれん草と和風コーンサラダ トマト ★わらび餅&ジョア	ごはん ◆豚肉きんぴら ミニかき玉うどん 牛乳 ビスケット&チーズ	☆コーンライス ◆鶏肉の竜田揚げ ◆ブロッコリーのかつお和え 野菜スープ 牛乳 プリン	スパゲッティナポリタン ミニサラダ 牛乳
23日	24日	25日	26日	27日	28日
ごはん ☆チンジャオロース 卵とじスープ 牛乳 バナナ	ごはん 干草焼き ◆わかめとキャベツのサラダ 牛乳 フルーチェ	ごはん 大豆ハンバーグデミグラスソース 人参のグラッセ ボイルスパ ◆ボイルブロッコリー 牛乳 バウムクーヘン	ごはん ◆魚の照り焼き風 春雨と卵の酢の物 牛乳 ◆オレンジ	ごはん ◆チキンカツ 小松菜と人参の和風サラダ トマト 牛乳 ★カリカリチーズ	冷やしうどん ◆ブロッコリーのごま和え
30日	みんなで梅雨だるを乗り越えよう！！ 蒸し蒸し、ジメジメ、あちちっの季節がやってきたよ～！ 気温の変化で体調も変化しやすくなるこの時期にこそ、水分補給、睡眠、給食と お家ごはんをしっかりとって、梅雨を乗り越える身体をみんなで作ろうね！ 季節の食材が入った給食を食べて、梅雨を少しでも楽しんでね♪ 食中毒にならないためのお約束 「つけない・増やさない・やっつける！！」 肉・魚・貝はしっかり焼いて！ まな板、包丁もしっかりと洗いましょう！ もちろん、手洗いもしっかり！ ばい菌バイバイ！気を付けよう！				
ごはん 肉豆腐 きゅうりの梅肉和え 牛乳 クッキー&チーズ					

●都合により、献立を変更する場合があります。 ●未満児は午前中にフルーツや手作りおやつ等があります。

●★印は手作りおやつです。

●☆は季節の食材を使ったものです。

◆カミカミメニューです。しっかりかんで食べようね！