

給食だより6月号

令和6年6月1日
株式会社食養の杜とやま

真夏の暑さの日もある6月は、1年12か月で唯一祝日のない月です。毎日元気に登園できるよう、こまめな水分補給を心がけ、体調管理に気を付けましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。幼児期によく噛んで食べる習慣や歯磨き習慣を身につけましょう。



今月の目標は「よく噛んでゆっくり食べましょう」です

よく噛んで食事をとることはいいことばかりです。

噛み応えのあるメニューや野菜を大きめに切る、などの工夫もいでしょう。

食べ物の消化や吸収を促す

よく噛むことで消化酵素を含む唾液が分泌され、食べ物の消化吸収が促進されます。



虫歯を予防する

よく噛むことで唾液の分泌量は増え、口腔内の細菌も減少するため、虫歯の予防にも効果があります。



丈夫なあごを作る

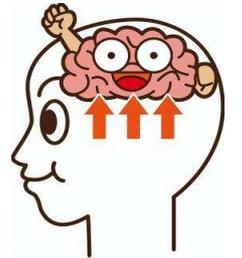
よく噛むとあごの筋肉などが発達して丈夫になります。発育期の子供では歯並びが悪くなるのを防ぎ、かみあわせが安定しやすくなります。

肥満防止

十分に噛んでから飲み込むと、満腹中枢が適切に刺激され、肥満防止につながります。

脳を刺激して活性化させる

噛むことは脳にも良い刺激を与えます。



歯を丈夫にする栄養素

- ☆カルシウム・リン
...歯の石灰化を助ける
牛乳・チーズなど
- ☆たんぱく質...歯の土台を作る
肉・魚・大豆・卵・牛乳など
- ☆ビタミンA...エナメル質を強くする
かぼちゃ・ほうれん草・人参など
- ☆ビタミンC...象牙質を強くする
小松菜・じゃがいも・ブロッコリーなど
- ☆ビタミンD
...カルシウムの働きを助ける
干しシイタケ・しめじ・さんまなど
- ☆フッ素...歯を強くする
牛肉・いわし・えび・味噌など



宇都宮駅の餃子像



日本の味めぐり献立は栃木県の「宇都宮ぎょうざ」。

原材料は一般的なぎょうざとかわりありませんが、宇都宮ぎょうざは「焼」「揚」「水」など店舗によって各種あり、様々な種類を楽しむことができます。宇都宮っ子は「週に数回餃子を食べる」のがスタンダード！総務省の家計調査の1世帯当たりの年間購入額が2010年までは15年連続で1位。その後は「宮崎市」「浜松市」と3都市で1位の座を分け合っています。

今月の目標

よく噛んでゆっくり食べましょう！



の献立

毎月19日は食育の日です。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。今月は19日に栃木県宇都宮市名物の「ぎょうざ」を取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	土	プチポテト・牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	うす焼きせんべい・ジュース
3	月	おこさませんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・アジの香味焼き・高野豆腐含め煮・コーン和え	カルシウムせんべい・牛乳
4	火	べじたべる・牛乳	★ 青じそごはん・卵焼き・小松菜の浸し・里芋旨煮	ソフトサラダ・お茶
5	水	のりわかめせんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・八宝菜風・金時豆の煮豆・ゆでブロッコリー	ぼたぼた焼き・ジュース
6	木	ソフトサラダ・牛乳	★ 五分つきごはん・たらのごま焼き・さつま芋の甘露スライス・彩りなます	白い風船・牛乳
7	金	雪の宿黒糖みるく・牛乳	★ カレーライス・福神漬け・春雨サラダ・一口ゼリー	ハッピーターン・牛乳
8	土	RITZ・牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	プチえんどう・ジュース
10	月	星食べよ・牛乳	★ 五分つきごはん・さわらのみそ焼き・キャベツのオリーブオイル和え・厚揚げの煮物	きなこ餅せんべい・牛乳
11	火	おこさませんべい・牛乳	★ ゆかりごはん・鶏のマーマレード焼・大根旨煮・三色和え	ソフトサラダ・お茶
12	水	かぼちゃせんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・麻婆豆腐風・こふき芋・もやしの浸し	雪の宿黒糖ミルク・牛乳
13	木	白い風船・牛乳	★ 五分つきごはん・ホキの海苔焼き・切干大根煮・インゲンごま和え	アンパンマンソフトせんべい・牛乳
14	金	ソフトサラダ・牛乳	★ 五分つきごはん・コロッケ・ほうれん草の浸し・豚汁・果物	ハッピーターン・野菜ジュース
15	土	カルシウム塩せんべい・牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ぼたぼた焼き・ジュース
17	月	にんじんせんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・ピーマン金平・キャベツのゆかり和え	プチポテト・豆乳
18	火	ぼたぼた焼き・牛乳	★ わかめご飯・アジの塩焼き・高野豆腐含め煮・小松菜の中華和え	白い風船・お茶
19	水	雪の宿黒糖みるく・牛乳	★ 五分つきごはん・ぎょうざ・かぼちゃの煮物・りんごサラダ	ソフトサラダ・ジュース
20	木	おこさませんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・鮭の塩焼き・大学芋・白和え	マリービスケット・牛乳
21	金	RITZ・牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のから揚げ・ほうれん草おかか和え・豆腐の味噌汁・果物	ハッピーターン・牛乳
22	土	サッポロポテトベジタブル・牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	アンパンマンソフトせんべい・ジュース
24	月	白い風船・牛乳	★ 五分つきごはん・豆腐チャンプルー・キャベツ海藻和え・蒸しかまぼこ	ソフトサラダ・牛乳
25	火	おこさませんべい・牛乳	★ コーンご飯・肉じゃが・ゆでブロッコリー・ツナサラダ	ビスコ・お茶
26	水	のりわかめせんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの磯辺揚げ・五目煮豆・スティックきゅうり	雪の宿黒糖ミルク・牛乳
27	木	ソフトサラダ・牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の照焼き・ひじきサラダ・なすの味噌和え	アンパンマンソフトせんべい・牛乳
28	金	きなこ餅せんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚塩麹焼き・フライドポテト・春雨スープ・果物	ぼたぼた焼き・野菜ジュース
29	土	プチえんどう・牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	べじたべる・ジュース

27日(水) お誕生会 元気わくわくミックスゼリー

★が主食です。