



# 給食だより (6月)



## 6月4日は「虫歯予防デー」

虫歯予防デーは1928年から1938年まで日本歯科医師会が「6(む)4(し)」にちなんで6月4日に「虫歯予防デー」を実施していたものです。

歯と口の健康に関する正しい習慣を身につけて早期発見及び早期治療をしていきましょう。

### ○虫歯はどうしてできるの？

口の中にもともと住みついている「ミュータンス菌」は口の中に入ってきた砂糖(糖分)を分解して酸を作ります。

この作られた酸によって歯が溶けていく(つまり虫歯になる)と言われています。

そしてもう一つ。

歯磨きの磨き残しも虫歯菌の大好物なので磨き残しがあると虫歯になりやすくなります。



### ○虫歯予防の食習慣

#### 1: よく噛んで食べる

よく噛む事で、唾液が沢山でて虫歯になりにくくしてくれます。硬いもの、食物繊維が多い野菜や果物は効果的です。

#### 2: だらだら食いはやめましょう

口の中に虫歯菌のえさとなる食べカスがあると、酸を作り続け、その酸が絶えず歯を溶かし続けてしまいます。時間を決めて規則正しく食事を摂る事が大切です。

#### 3: 甘いものを取りすぎない

『おやつ=甘いお菓子』ではなく、おにぎり、芋、果物など取り入れて、量を決めて食べましょう。また、ジュースにはたくさんの砂糖が含まれおり虫歯の原因になります。ジュースなどは特別な日のお楽しみで普段はお茶や牛乳を飲みましょう。



### ○食中毒に注意しましょう ご家庭で気をつけるポイント

- ・この時期「生もの」を与えるのは控え、口にするものはしっかり火を通すようにしましょう。
- ・離乳食は普通の食事に比べて水分が多いため、食べ残しや飲み残したミルクなど時間のたった物は与えないようにしましょう。
- ・食品は十分に加熱しましょう。野菜も過熱すればさらに安心です。加熱調理は食中毒予防に最も有効です。
- ・作り置きの方は必ず冷蔵又は冷凍保存し食べる際に十分加熱します。

### 調理室の工夫★★生野菜は出しません

生野菜は、どんな献立の場合にも出しません。全ての野菜には焼く・煮るなど火を通していただきます。



令和2年度					使用食材			
6月 予定献立表					体をつくる	力になる	病気から守ってくれる	
日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑
1	月	塩せんべい 牛乳	ご飯	ひじき入り卵焼き スナックエンドウ キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	芋ようかん (牛乳)	卵、鶏挽肉、油揚げ、牛乳	三温糖、サラダ油、マヨネーズ、じゃが芋、さつま芋、砂糖	ひじき、人参、玉ねぎ、スナックエンドウ、キャベツ、長ねぎ、粉チーズ
2	火	フルーチェ	食パン	豆腐ピザ アスパラソテー 小松菜のスープ パナナ	枝豆ご飯 牛乳	豆腐、豚挽肉、チーズ、ベーコン、牛乳	砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油、米	玉ねぎ、人参、ピーマン、アスパラガス、厚揚げ、黒ピーマン、小松菜、長ねぎ、バナナ、豆腐
3	水	卵せんべい りんごジュース	ご飯	カレーの甘辛焼き プチトマト たっぷり野菜のずまし汁 オレンジ	大学芋 牛乳	カレー 牛乳	砂糖、サラダ油、しらたき、さつま芋、ごま	生姜、プチトマト、大根、人参、白菜、胡瓜、オレンジ
4	木	クッキー 牛乳	ご飯	やさいつくね ぶかし芋 白滝サラダ グレープフルーツ	ピーチケーキ	豚挽肉、鶏挽肉、大豆、卵、ハム、スキムミルク	パン粉、三温糖、片栗粉、さつま芋、しらたき、砂糖、ごま油、ごま、小麦粉、マーガリン	ごぼう、人参、玉ねぎ、生姜、もやし、きゅうり、グレープフルーツ
5	金	チョコウエハース 牛乳	ご飯	ボークカレー 中華サラダ パイナップル	ココアワッフル (卵せんべい・牛乳)	豚肉、鶏肉ささみ	じゃが芋、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、きゅうり、わかめ、チンゲン菜、パイナップル
6	土	蕎麦のりせんべい 牛乳	ご飯	豚肉としめじの卵炒め カミカミサラダ オレンジ	お菓子(牛乳)	豚肉、卵	砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油、ごま	生姜、玉ねぎ、人参、しめじ、いんげん、切干大根、刻み昆布、きゅうり、オレンジ
8	月	チョコウエハース 牛乳	ご飯	麻婆豆腐 ナムル風ツナサラダ バナナ	フルーツヨーグルト和え (チョコウエハース)	豆腐、ツナ、ヨーグルト	サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、万能ねぎ、ほうれん草、もやし、白焼豆腐、りんご、ミカン、バナナ
9	火	揚げせんべい 牛乳	ご飯	たららのチーズ焼き 切干サラダ ずき昆布の煮物 グレープフルーツ	しっとりおからケーキ (牛乳)	たら、カッテージチーズ、ハム、高野豆腐	小麦粉、サラダ油、マヨネーズ、砂糖、ごま、しらたき	切干大根、人参、きゅうり、ずき昆布、グレープフルーツ
10	水	ゼリー	食パン	煮込みハンバーグ 若布サラダ パイナップル	ひじきのさっぱり混ぜ ご飯 牛乳	豚挽肉、牛乳、しらたき	パン粉、砂糖、じゃが芋、ごま油、ごま、米	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、わかめ、小松菜、きゅうり、黒ピーマン、パイナップル、ひじき、ゆかり
11	木	甘辛せんべい オレンジジュース	ご飯	鶏のパン粉焼き カラフルピーマン 野菜の具たくさんスープ オレンジ	野菜の磯揚げ 牛乳	鶏肉、卵、牛乳	小麦粉、パン粉、サラダ油、ごま、さつま芋	ピーマン、黒ピーマン、黒ピーマン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、キャベツ、コーン、長ねぎ、オレンジ、南瓜、青のり
12	金	ビスケット 牛乳	ご飯	赤魚のごま味噌焼き 粉ふき芋 ひじきスープ パナナ	プリンパフェ	赤魚、ベーコン、豆腐、卵、牛乳	三温糖、ごま、じゃが芋、片栗粉	パセリ、ひじき、小松菜、人参、長ねぎ、バナナ
13	土	星食べよ 牛乳	ご飯	焼肉 マカロニサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、ハム、牛乳	ごま油、マカロニ、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜、きゅうり、グレープフルーツ
15	月	サンドせんべい 牛乳	中華丼	春雨サラダ かき卵スープ グレープフルーツ	蕎麦のりフライドポテ ト(牛乳)	豚肉、卵	米、砂糖、サラダ油、春雨、砂糖、ごま油、片栗粉	人参、人参、白胡、たけのこ、きゅうり、キャベツ、わかめ、えのきだけ、万能ねぎ、グレープフルーツ、青のり
16	火	サラダせんべい 牛乳	ご飯	肉じゃが ずき昆布のなめ茸和え バナナ	マカロニきな粉 (牛乳)	豚肉、きな粉	サラダ油、じゃが芋、しらたき、砂糖、マカロニ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、ずき昆布、人参、なめたけ、バナナ
17	水	ヨーグルト	食パン	鶏肉のトマト煮込み 大根サラダ パイナップル	さつま芋ご飯、牛乳	鶏肉、ハム、牛乳	サラダ油、三温糖、砂糖、ごま、米、さつま芋	玉ねぎ、人参、トマト缶、ケチャップ、パセリ、大根、きゅうり、パイナップル
18	木	せんべい 牛乳	ご飯	チーズ入り卵焼き いんげんソテー ミネストローネスープ メロン	キャロットケーキ	卵、ベーコン、チーズ、牛乳	じゃが芋、サラダ油、砂糖、マーガリン、ごま	ピーマン、いんげん、人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、生姜、トマト缶、メロン
19	金	チョコウエハース 牛乳	ご飯	鮭のムニエル おかひじきのツナ和え さつま汁 オレンジ	お麩ラスク	鮭、ツナ、豚肉、豆腐	小麦粉、マーガリン、ごま、砂糖、さつま芋、しらたき、鮭	おかひじき、人参、ごぼう、万能ねぎ、オレンジ
20	土	クッキー 牛乳	ご飯	厚揚げの中華煮 小松菜の納豆和え バナナ	お菓子 牛乳	豚肉、生揚げ、納豆、かつお節、牛乳	三温糖、片栗粉	にんにく、人参、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、小松菜、人参、もやし、バナナ
22	月	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	赤魚の和風マリネ さつま芋の味噌汁 パイナップル	チヂミ 牛乳	赤魚、牛乳	片栗粉、サラダ油、砂糖、さつま芋、小麦粉、じゃが芋、ごま油、ごま	人参、玉ねぎ、黒ピーマン、黒ピーマン、ピーマン、大根、しらたき、万能ねぎ、パイナップル、にら
23	火	チーズ	かえる ごはん	チキンナゲット コーンソテー オニオンスープ さくらんぼ	レーズンクッキー	チーズ、鶏挽肉、豆腐、牛乳	米、パン粉、サラダ油、マーガリン、小麦粉、砂糖	のり、玉ねぎ、コーン、えのきだけ、さくらんぼ、レーズン
24	水	クッキー 牛乳	ご飯	さつま芋と大豆のかき揚げ ミニトマト 田舎汁 グレープフルーツ	ウインナーとチーズ蒸し パン 牛乳	大豆、卵、鶏肉、豆腐、牛乳、チーズ、ウインナー	さつま芋、小麦粉、サラダ油、砂糖	ピーマン、玉ねぎ、コーン缶、プチトマト、人参、ごぼう、南瓜、長ねぎ、グレープフルーツ
25	木	蕎麦のりせんべい 牛乳	ナポリタン	ポテトサラダ キャベツスープ ゴールデンキウイ	カステラ 牛乳	ソーセージ、ハム、牛乳	スパゲッティ、じゃが芋、マヨネーズ、サラダ油	人参、ピーマン、玉ねぎ、きゅうり、コーン缶、キャベツ、グリーンピース、キウイフルーツ
26	金	プリン	ロールパン	鮭とほうれん草のクリーム煮 グリーンサラダ パナナ	ツナカレーおにぎり 牛乳	鮭、牛乳、ツナ	マーガリン、小麦粉、サラダ油、米	玉ねぎ、ほうれん草、人参、パセリ、アスパラガス、キャベツ、コーン缶、バナナ、パセリ
27	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	ずき焼き煮 胡瓜と若布の中華和え グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、焼き豆腐、鶏ささみ	じゃが芋、三温糖、ごま油	人参、玉ねぎ、グリーンピース、きゅうり、もやし、わかめ、グレープフルーツ
29	月	せんべい りんごジュース	ご飯	豆腐の味噌汁 大根とささみの酢の物 オレンジ	さつま芋ドーナツ 牛乳	豆腐、豚挽肉、鶏ささみ、牛乳、豆乳	砂糖、ごま油、さつま芋、小麦粉	玉ねぎ、人参、生姜、いんげん、大根、きゅうり、オレンジ
30	火	塩せんべい 牛乳	焼きそば	フランクフルト 焼きとうもろこし りんごジュース	アイスクリーム	豚肉、フランクフルト	中華麺、サラダ油	もやし、人参、玉ねぎ、キャベツ、青のり、とうもろこし

※( ) のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	500	16~25	11~17	-
予定献立栄養量	525	19.6	16.9	1.3
3歳以上児目標	610	20~31	14~21	-
予定献立栄養量	617	23.0	19.5	1.5