


給食だより








6月4日は虫歯予防デー 

虫歯は、子どもの食べる機能の発達を阻害する要因のひとつです。食後の歯磨きをしっかりと行い、甘い食べ物に注意しましょう。また、喫食回数が多い程歯垢中の酸性度が高くなり、虫歯が誘発されやすいため、食事やおやつを決める事も大切です。




噛むことの大切さ

よく噛むことは、唾液による虫歯予防や将来の健康につながるだけでなく、様々なメリットがあります。反対に噛むことが苦手だと、誤嚥事故や、好き嫌いの原因になることがあります。ぜひ、「ひみこのはがい〜ぜ」で覚えましょう。

よく噛むと…

-  味覚が育つ
-  食べ過ぎを防ぎ、消化を助ける
-  運動機能の発達(食いしぼる力)
-  歯並びをよくする
-  言葉をはっきりとする

よく噛まない…

-  のどに食べ物が詰まる
-  口の中に傷ができる
-  大きな食べ物が飲み込めない

↓
嫌な体験が好き嫌いの原因に…

ひ  肥満予防

み  味覚の発達

こ  言葉の発音はっきり

の  脳の発達

は  歯の病気予防

は  ひみこのはがい〜ぜ

が  ガン予防

い  胃腸快調

ぜ  全力投球

●ごはんで噛む練習を！

ごはんは意外に噛みごたえのある食品です。噛めば噛むほど甘みが増すので、咀嚼の練習をするのには最適です。



- ✓口のサイズに合った量を運んでいるか
- ✓口を閉じた状態で噛むことができるか
- ✓口の中にごはんがなくなるまで噛めているか

おうちで食中毒予防！

気温と湿度が高くなり、体調を崩しやすい時期となりました。じめじめの梅雨の季節には、食中毒の原因となる細菌類が発生しやすくなるので、食材の取り扱いには十分注意しましょう。今回は、家庭でできる食中毒予防のポイントをご紹介します。



Point1 買い物

賞味期限を確認し、鮮度の良いものを選ぶ。
肉や魚などの生鮮食品は袋に分けて入れ、保冷剤などを上手に使用し、持ち帰る。



Point4 調理

清潔な手と調理器具で行う。
肉や魚は中心まで十分に加熱する。



Point2 保存

食材はすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ。
冷蔵庫の中身は7割程度にし、冷気が全体に回るようする。開けっ放しを防ぎ、庫内の温度が上がらないように注意する。



Point5 食事

食事の前は手を洗い、清潔な食器を使用する。
作った料理は室温に放置せず、2時間以内に食べる。



Point3 下準備

手をしっかり洗い、清潔な調理器具で行う。
肉や魚・卵を扱ったあとは手と調理器具をしっかりと洗浄する。
野菜も流水でよく洗い、生で食べるものと加熱して食べるものを分けて置く。



Point6 残った料理

温かいものは早く温度が下がるように、小分けにして粗熱をとり、清潔な容器へ保存する。
再加熱する場合はしっかりと加熱し、日にちが経ち過ぎたものは捨てる。



6月 予定献立

令和4年度 名取みたそのこども園

使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	体内のはたらき		
						身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
1	水	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のみそ漬焼き いんげんのツナマヨ和え 豆腐と麩のすまし汁 パナナ	大学芋 牛乳	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ水素缶、みそ	さつまいも、米、砂糖、マヨドレ、揚げ油、豆粒、黒こま	バナナ、だいたいこ、いんげん、ねぎ、にんじん、しめじ
2	木	ビスケット	ごはん	かわいいのおろし玉ねぎ焼き 切干大根のツナサラダ 油揚げのみそ汁 オレンジ	ミニだいやき 牛乳	牛乳、かわいい、みそ、油揚げ、ツナ水素缶	米、ミニだいやき、マヨドレ	オレンジ、もやし、ごまつな、きゅうり、切り干しだいこ、たまねぎ、生わかめ、しょうが
3	金	クラッカー	ごはん	照り焼きチキン ココロソテー 豆腐スープ グレープフルーツ	きな粉サンド 牛乳	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、ベーコン、きな粉	米、食パン、じゃがいも、砂糖、油	グレープフルーツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶
4	土	せんべい	ごはん	豆腐のそぼろ煮 えのきスープ パナナ	お菓子 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	米、ソフトサラダ、砂糖、ごま、油、片栗粉	バナナ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、えのきだけ、カットわかめ
6	月	クラッカー	ごはん	鮭のタンドリー焼き いんげんとささみのごま和え 春雨のかきたまスープ 夏みかん缶	たご焼きポテト 牛乳	牛乳、鮭、卵、鶏ささ身、ベーコン、しらすし	米、マッシュポテト、片栗粉、マヨドレ、天かす、はるさめ、油、ごま、すりごま、ごま油、砂糖	なつめかん缶、キャベツ、いんげん、にんじん、生わかめ、スリムネギ
7	火	せんべい	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 豆菜サラダ トマトのココロスープ パナナ	ヨーグルト (せんべい)	カルシウムヨーグルト、鶏もも肉、ベーコン、ツナ水素缶、大豆(乾)	米、じゃがいも、皇太后、オリブ油、砂糖、すりごま、ごま油	バナナ、たまねぎ、カットマト、ごまつな、にんじん、キャベツ、マーマレード、もやし、グリーンアスパラガス、しょうが、にんにく
8	水	ビスケット	パン	チリコンカン おくらのコンソメスープ オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、大豆(乾)、ベーコン	じゃがいも、超熱ロール、ホットケーキ粉、揚げ油、砂糖、オリブ油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、カットマト、オクラ
9	木	ヨーグルト	ごはん	鮭の照り焼き 小松菜炒め みそ汁 メロン	はちみつレモンケーキ 牛乳	牛乳、鮭、生揚げ、豚ひき肉、みそ	米、小麦粉、砂糖、油、はちみつ、ごま油	メロン(緑肉)、たまねぎ、ごまつな、にんじん、しめじ、生わかめ、レモン果汁
10	金	クラッカー	めん	わかめうどん 肉じゃが パナナ	五平もち 牛乳	牛乳、豚こま、みそ	干しうどん(ゆで)、じゃがいも、米、もち米、しらたき、砂糖、天かす、油、すりごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、ねぎ、いんげん
11	土	せんべい	ごはん	鶏肉のカレー炒め コンソメスープ オレンジ	マドレーヌ 牛乳	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ベーコン	米、マドレーヌ、じゃがいも、油、砂糖	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきだけ、しめじ
13	月	クラッカー	ごはん	たらの生姜焼き さつまいも煮 くず汁 グレープフルーツ	肉みそおにぎり 牛乳	牛乳、たら、絹ごし豆腐、豚ひき肉、赤みそ	米、さつまいも、砂糖、片栗粉	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、生わかめ、しょうが
14	火	せんべい	ごはん	トマトカレー 糸こんにゃくサラダ オレンジ	いももち 牛乳	牛乳、豚こま、ツナ水素缶	米、じゃがいも、しらたき、マッシュポテト、片栗粉、マヨドレ、砂糖、すりごま、油、ごま油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しいたけ、えのきだけ、ズッキーナ
15	水	ビスケット	ごはん	豚肉の生姜炒め 麩とキャベツのみそ汁 メロン	ゼリー (クラッカー) 牛乳 ◆あじさいゼリー(5歳児)	牛乳、豚こま、みそ	カップゼリー、米、リッツ、油、片栗粉、庄内麩	メロン(緑肉)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、さやえんどう、スリムネギ、しょうが
16	木	ヨーグルト	ごはん	赤魚の香味焼き いんげんのごまだれ和え じゃが芋とわかめのみそ汁 パナナ	マカロニきな粉 牛乳	牛乳、あかうお、鶏ささ身、みそ、きな粉	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、ねりごま、ごま油	バナナ、たまねぎ、にんじん、いんげん、きゅうり、えのきだけ、生わかめ、しょうが
17	金	クラッカー	ごはん	鶏の唐揚げ オクラとわかめのおかか和え みそ汁 夏みかん缶	人参とオレンジのケーキ 牛乳	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、卵、糸がき	米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖	なつめかん缶、にんじん、たまねぎ、オクラ、しめじ、100%オレンジジュース、生わかめ、スリムネギ、しょうが
18	土	せんべい	ごはん	麻婆なす丼 春雨スープ パナナ	パウムクーヘン 牛乳	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、赤みそ	米、パウムクーヘン、はるさめ、ごま油、砂糖、ごま、片栗粉	バナナ、なす、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが
20	月	クラッカー	ごはん	鮭の西京焼き ブロックリーサラダ すまし汁 オレンジ	枝豆と昆布の混ぜご飯 牛乳	牛乳、鮭、絹ごし豆腐、鶏ささ身、豚ひき肉、みそ	米、マヨドレ、はるさめ、砂糖、すりごま、ごま	オレンジ、にんじん、ブロックリー、もも缶(白桃)、いちご(冷凍)、ピーマン、コーン缶、きゅうり、切り干しだいこ
21	火	せんべい	ごはん	チーズ入り卵焼き 切干大根のツナサラダ ポイイスープ パナナ	ミルクデザート	牛乳、卵、木綿豆腐、サラダチーズ、ツナ水素缶、無塩バター	米、マヨドレ	バナナ、たまねぎ、ほうろんそう、にんじん、もも缶(白桃)、いちご(冷凍)、ピーマン、コーン缶、きゅうり、切り干しだいこ
22	水	ビスケット	ごはん	麻婆豆腐丼 春雨の中華和え トマトのかきたまスープ 夏みかん缶	きな粉麩ラスク 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、無塩バター、ベーコン、ハム、赤みそ、きな粉	米、じゃがいも、はるさめ、焼麩、砂糖、片栗粉、ごま油	なつめかん缶、たまねぎ、カットマト、きゅうり、にんじん、ズッキーナ、コーン缶、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、しょうが、にんにく
23	木	ヨーグルト	ごはん	タンドリーかじき 小松菜のごま和え なすと鶏肉のおつゆ オレンジ	メイプルポテト 牛乳	牛乳、かじき、生揚げ、鶏むね肉	さつまいも、米、メイプルシロップ、揚げ油、マヨドレ、油、すりごま、砂糖	オレンジ、ごまつな、にんじん、なす、ねぎ、生わかめ
24	金	クラッカー	ごはん	焼き肉丼 チンゲン菜のスープ バナナ	かぼちゃケーキ 牛乳	牛乳、豚こま、絹ごし豆腐、卵、無塩バター	米、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉、黒こま、ごま	バナナ、たまねぎ、もやし、かぼちゃペースト、チンゲンサイ、赤ピーマン、ピーマン、えのきだけ、生わかめ、にんにく、しょうが
25	土	せんべい	ごはん	豆腐のミートソース煮 ココロスープ オレンジ	カステラドーナツ 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	米、カステラドーナツ、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ブロックリー
27	月	クラッカー	ごはん	赤魚の照り焼き ひじきの五目煮 なすのみそ汁 パナナ	ツナコーンじゃが 牛乳	牛乳、あかうお、木綿豆腐、みそ、油揚げ、豚ひき肉、ツナ水素缶	米、マッシュポテト、片栗粉、しらたき、砂糖、油、ごま油	バナナ、なす、コーン缶、ねぎ、にんじん、しいたけ、ひじき(乾)
28	火	ビスケット	ごはん	ジャージャー麺 わかめスープ ゼリー和え	せんべい (チーズ) オレンジジュース	豚ひき肉、絹ごし豆腐、ヘビーチーズ、赤みそ	干しうどん(ゆで)、ブロックゼリー、皇太后、ごま油、砂糖、片栗粉	100%オレンジジュース、たまねぎ、もも缶(白桃)、みかん缶、パイナップル、だいたいの(ゆで)、ねぎ、きゅうり、生わかめ、えのきだけ、干しいたけ、にんにく、しょうが
29	水	せんべい	ごはん	青椒肉絲 おくらのコンソメスープ オレンジ	マカロニトマト 牛乳	牛乳、豚こま、豚ひき肉、ベーコン	米、じゃがいも、マカロニ、ごま油、油、片栗粉、砂糖	オレンジ、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、トマトピューレ、だいたいの(ゆで)、オクラ、しょうが、にんにく
30	木	ヨーグルト	ごはん	鮭の煮つけ キャベツのおかか炒め 豆腐とトマトのかきたまみそ汁 バナナ	カレーピラフ	鮭、絹ごし豆腐、卵、みそ、ベーコン、油揚げ、糸がき	米、油、砂糖	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、カットマト、ピーマン、いんげん、スリムネギ

※ () 内の献立は、以上児のみ提供となります。

※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。

◆は食育活動を行う予定です

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g未満)
3歳未満児目標 (50%)	464	15.1~23.2	10.3~15.5	1.5
予定献立栄養量	464	19.7	12.9	1.6
3歳以上児目標 (45%)	572	18.6~28.6	12.7~19.1	1.6
予定献立栄養量	576	23.5	18.8	1.9