

6月 食育だより



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常服しない

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



げつようび 2	かようび 3	すいようび 4	もくようび 5	きんようび 6	どようび 7
ポークチャップ ゆで野菜 ハッシュドポテト くだもの スープ <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	親子遠足 	とり鶏みそマヨつくね焼き れんこん金平 さきいかのかみかみサラダ くだもの みそ汁 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	ぶりのカリカリ焼き アスパラのおかか和え 人参しりしり くだもの スープ <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	カツのたまご カリフラワーサラダ くだもの みそ汁 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	メバルの雑穀煮 ほうれん草ナムル かぼちゃチーズ焼き ゼリー すまし汁 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>
ミニクレープ		はと口の健康週間ゼリー	カレーチーストースト	きなこせんべい	ととやき
9	10	11	12	13	14
カレーコロッケ きざみ野菜 いた炒めピピンバ くだもの スープ <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	てりやきチキン 塩ゆでスナップえんどう ひじき煮 くだもの みそ汁 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	カレイのつけ焼き ブロッコリーごま和え じゃが芋カレー炒め くだもの すまし汁 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	ひ冷やしきつねうどん ささみの磯辺揚げ ゆで野菜 くだもの <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	ハヤシライス カラフルオムレツ チップスサラダ くだもの <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	かつおフライ 小松菜おかか和え しゅうまい ゼリー みそ汁 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>
シュガーラスク	ミニアメリカンドッグ	プリン	ミニ焼きおにぎり	ミニクリームパン	いまがわやき 今川焼カスタード
16	17	18	19	20	21
ぼだっこ焼き ブロッコリースタミナ炒め わふう和風サラスパ くだもの みそ汁 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	豚肉のみそ炒め 大根と海藻のサラダ かぼちゃの甘煮 くだもの すまし汁 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	かじきの唐揚げ きゅうりの塩昆布和え アスパラソテー くだもの みそ汁 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	マーボーたまご やさいの華風和え くだもの スープ <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	とり鶏肉トマトオニオン煮 じゃが芋コンソメチーズ ほうれん草海苔和え くだもの みそ汁 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	さばの豆乳味噌煮 ゆで野菜 あっあ厚揚げそぼろ煮 ゼリー すまし汁 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>
マーラーカオ	パリパリポテト	ぎょうざの皮ピザ	ぶどうゼリー	フレンチトースト	はらじく 原宿ドッグ
23	24	25	26	27	28
いわしの梅煮 もやしのナムル ちくわのマヨチーズ焼き くだもの スープ <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	えびかつ ちぎり野菜 豚こぼろ金平 くだもの みそ汁 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	さけの和風ピカタ バンバンジーサラダ こんぶ昆布とツナの炒め物 くだもの すまし汁 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	ミートソーススパゲティ とりてしほなみそ焼き 鶏手羽中みそ焼き 塩ゆでスナップえんどう くだもの スープ <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	ほっけみりん醤油焼き ブロッコリーおかかマヨ和え きりぼしだいこん切十太根煮 くだもの みそ汁 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	ミックスフライ ほうれん草ソテー さつま芋サラダ ゼリー すまし汁 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>
スイートポテト	パンせんべい	ホットケーキ	ぼたぼた焼き	さくらんぼゼリー	シュークリーム
30		おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。 物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。			
バナナスコーン	たべたらはみがきしよう！ 				