6月　たんぽぽ・にじ・そら組　献立表

はなさき仙北　神代こども園

【目標】【　むし歯予防！肥満予防！よくかんで食べよう　】

予定献立ですので流通状況や入荷状況により内容が変更になる場合があります。

曜	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4【かみかみ給食】	5	6	7
昼食	トンテキ ほうれん草とウインナーのソテー トマト スパゲティサラダ ワカメとえのきのスープ	さばのつけ焼き にんじんしりしり ゆでブロッコリー くだもの 豆腐かまぼこのすまし汁	ハヤシライス きびなごカリカリフライ ささみとれんこんのサラダ くだもの	鮭の寒こうじ漬焼 ビーフンソテー アスパラごまみそ和え くだもの 高野豆腐たまねぎのみそ汁	チキンみそカツ もやしのカレーサラダ じゃがいもコンソメチーズ ゆでブロッコリー 豆腐ふのりのみそ汁	いわしの甘露煮 もやしのひき肉炒め ほうれん草なめたけ和え くだもの じゃがいも板麸のみそ汁
おやつ	牛乳 さつまポテト	牛乳 じゃこトースト	牛乳 ぱりんこ	牛乳 アメリカンドックミニ	牛乳 バナナ	牛乳 英字ビスケット
日	9	10	11	12	13	14
昼食	甘塩鮭焼き アスパラベーコンソテー マカロニツナサラダ くだもの ほうれん草と麸のすまし汁	棒餃子 マロニーチャプチェ 小松菜のナムル かぶとしめじのスープ	さわらのスタミナごま揚げ ブロッコリーおかか和え かぼちゃ甘煮 里芋たまねぎのみそ汁	アスパラの肉巻き 昆布とさつま揚げ金平 にんじんサラダ くだもの じゃがいもとわかめのみそ汁	ソース焼きそば 鶏手羽中のつけ焼き ゆでスナップエンドウ くだもの 鶏ひき肉のスープ	とりのから揚げ 切干大根ソース炒め アスパラおかか和え 中華スープ
おやつ	牛乳 リングドーナツ	牛乳 豆乳ラスク	牛乳 リンゴジャムサンドクッキー	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 ぽたぽた焼	牛乳 かりんとう
日	16	17	18	19	20	21
昼食	たらの甘酢あんかけ じゃがいも香り炒め 三色野菜のナムル 大根椎茸のみそ汁	トマトチキンカレー ちくわマヨチーズ焼き 春雨と海草のつるつるサラダ カップデザート	おやこ煮 ホタテ風味フライ ほうれん草のごま和え もずくスープ	いわしの梅煮 切干大根と厚揚げの煮物 アスパラおかか和え くだもの 高野豆腐とたまねぎのみそ汁	ミートボールトマトクリーム煮 枝豆入り和風サラダスパゲティ ブロッコリーとウインナーのスタミナ炒め ワカメスープ	鶏の西京味噌漬け焼き ジャーマンポテト キャベツ塩昆布和え 豆腐とえのきにみそ汁
おやつ	牛乳 いちご	牛乳 こめ棒くん	牛乳 ディズニーチーズ	牛乳 ミニメロンパン	牛乳 ざらめせんべい	牛乳 星たべよ
日	23	24	25	26	27	28
昼食	豆腐とひじきのハンバーグ れんこんの金平 ブロッコリーとトマトのサラダ カレー風味の野菜スープ	かれいのスタミナ焼き たけのこと豚肉のみそ炒め 小松菜ごまマヨかけ くだもの 八杯汁	鶏肉はちみつしょう油照り焼き ひじき五目煮 ゆでブロッコリー トマト 板麸とたまねぎのみそ汁	つめたいきつねうどん お好み焼き風魚肉ソーセージカツ ほうれん草のあえもの カップデザート	鮭のサクサクパン粉焼き 昆布とそぼろの金平 ゆでアスパラ くだもの じゃがいもとベーコンのスープ	ミックスフライ こふき芋バターしょう油味 ほうれん草じゃこあえ くだもの 里芋と揚げのみそ汁
おやつ	牛乳 オレンジ	牛乳 揚げせんべい	牛乳 いちごジャムサンドイッチ	牛乳 カルテツサブレ	ヤクルト元気ヨーグルト	牛乳 つぶせんべい
日	30					
昼食	ぎせい豆腐 じゃがいもカレー炒め 野菜ののり和え トマト キャベツとふのりのみそ汁					
おやつ	牛乳 揚げパン					

もちろん食べたら歯をみがこう

6月4日～10日「歯と口の健康週間」です。
むし歯の予防のためにカルシウムを多く含まれる乳製品や小魚、カルシウムをうまく働かせるためにビタミンDが多いしいたけ（特に干しいたけ！）、歯のエナメル質を強くするビタミンAを多く含む緑黄色野菜（今の時季だとアスパラやほうれん草がおいしいです☺）などを意識しながらバランスよく食べて体の中から歯を守りましょう！
乳歯から永久歯に歯が生え変わる幼児期に、外からも中からもしっかりとケアして、じょうぶな歯をつくりましょう！

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用しない

夏の収穫をお楽しみに！

夏野菜の苗をみんなで植えました。ナス、ピーマン、トマトなど、給食では苦手で食べられない野菜も、園で育てて実ったものをその場で調理して食べれば、おいしさに感動すること間違いなしです。これから日照量が増え、気温も上昇するにつれ、ぐんぐん茎が伸び、花が咲いて実をつけていきます。子どもたちは毎日ワクワクしながら見守り、収穫を楽しみに待っています。飛んでくる蝶や、葉を食べる青虫も、子どもには魅力的な生き物です。

歯をキレイに！

仕上げ磨きはていねいに

むし歯を予防するためには、歯磨きがとても大切です。子どもだけで磨けるようになっても、まかせっきりはNG。ゆっくり時間をとりやすい就寝前に、大人がていねいに仕上げ磨きを行いましょう。歯ブラシの毛先を歯の表面に直角に当て、裏表、1本1本ていねいに磨くのが、汚れをキレイに取り除くコツ。歯の間には、ときどき糸ようじを使いましょう。