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

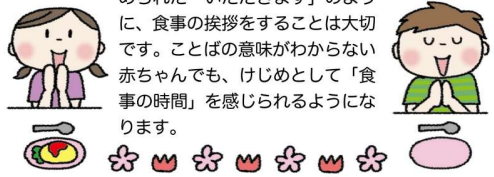
口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

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用しない

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	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
1	2	3	4	5	6
ポークチャップ ゆで野菜 切干大根煮 くだもの スープ 牛乳	かれいのつけ焼き ほうれん草のごま和え 春雨チャプチェ くだもの すまし汁 牛乳	親子煮 ひじきの五品目サラダ くだもの みそ汁 牛乳	ぶりのカレーマヨ焼き かみかみサラダ 揚げごぼうごま和え くだもの スープ 牛乳	ハヤシライス はんぺんチーズフライ 大根と海藻のサラダ 牛乳	さばの塩焼き ゆで野菜 かぼちゃのチーズ焼き デザート すまし汁 牛乳
ミニクレープ	バウムクーヘン	中学いも	歯と口の健康週間ゼリー	バナナ	お菓子
8	9	10	11	12	13
えびかつ ちぎり野菜 人参きんぴら くだもの みそ汁 牛乳	てりやきチキン 千草和え れんこんソテー くだもの みそ汁 牛乳	冷やしきつねうどん ちくわのマヨチーズ焼き やみつききゅうり 牛乳	親子遠足 	八宝菜 チップスサラダ くだもの スープ 牛乳	いわしの梅煮 ほうれん草のおかか和え しゅうまい デザート みそ汁 牛乳
ぽたぽた焼き	ココア蒸しパン	さくらんぼゼリー		シュークリーム	お菓子
15	16	17	18	19	20
マーボーたまご 和風サラスパ くだもの スープ 牛乳	ほっけみりん焼き ブロッコリースタミナ炒め かぼちゃサラダ くだもの みそ汁 牛乳	かれいのケチャップ和え きゅうりの塩昆布和え アスパラソテー くだもの みそ汁 牛乳	チキンカレー プチプチコーン卵焼き レタスサラダ 牛乳	さけのみそマヨ焼き ほうれん草の海苔和え ちくぜん煮 くだもの みそ汁 牛乳	カレーコロッケ ブロッコリーのごま和え 昆布の炒め煮 デザート すまし汁 牛乳
チーズパン	ベルギーワッフル	あじさいゼリー	オレンジ	ツナマヨコーントースト	お菓子
22	23	24	25	26	27
さんまのオレンジ煮 もやしのカレーサラダ ひじきの炒め煮 くだもの みそ汁 牛乳	鶏みそマヨつくね焼き ほうれん草の納豆和え かぼちゃの甘煮 くだもの すまし汁 牛乳	赤魚の竜田揚げ バンバンジーサラダ 昆布とツナの金平 くだもの みそ汁 牛乳	ミートソーススパゲティ チーズウインナー ゆで野菜 スープ 牛乳	豚肉のはる玉炒め かにマヨ大根 くだもの みそ汁 牛乳	チキンオーブン焼き ほうれん草のソテー さつま芋サラダ デザート すまし汁 牛乳
きなこせんべい	今川焼カスタード	シュガーラスク	白桃ジュレ	ミニ焼きおにぎり	お菓子
29	30	たべたらはみがきしよう！ 			
ミートボールトマトクリーム煮 じゃが芋コンソメチーズ くだもの スープ 牛乳	カレイのスタミナ焼き 小松菜のごまマヨかけ 炒り豆腐 くだもの みそ汁 牛乳				
原宿ドッグ（ココア）	ロールパンジャムサンド				

- 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。