

6月給食だより

2019年6月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ < >内は、汁物の具です。
- ※ ひよこ組(1歳児)・うさぎ組は朝牛乳(70ml)、おやつ(90ml)があります。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。

月 火 水 木 金 土

1	煮干し
	あんかけうどん
	さつまいもバター煮 枝豆
	大豆砂糖焼き

3	ブロッコリー	4	スナップエンドウ	5	きゅうり	6	酢昆布	7	大根	8	人参
ごはん 味噌汁 <生揚げ・ふき> かわいい磯辺揚げ アスパラマヨネーズ添え キャベツとウィンナーのソテー	ごはん 味噌汁 <白菜・しめじ> 豆腐五目焼き さつま芋甘煮 うど酢味噌和え	麦ごはん 味噌汁 <長ねぎ・わかめ> チキンカツ 大根と胡瓜の酢の物 ひじき炒め煮	ジャムサンド ポテトスープ たらソース焼き 春雨サラダ ブロッコリーお浸し	ごはん 豆乳味噌汁 <キャベツ・えのき> 松風焼き 小松菜ツナ和え 人参ピーズ甘煮	味噌ラーメン ほうれん草のり和え ミニトマト	野菜たっぷり五目おにぎり	人参クッキー	ヨーグルト・せんべい	鶏雑炊	焼きそば	マフィン
10	するめ	11	煮ごぼう	12	人参	13	セロリ	14	カリフラワー	15	煮干し
ごはん 味噌汁 <ふのり・豆腐> 八宝菜 じゃがいも味噌煮 ミニトマト	ごはん 味噌汁 <キャベツ・舞茸> 炒め納豆 大根しらすサラダ スナップエンドウとえびの味噌炒め	ごはん 味噌汁 <なめこ・たまねぎ> 肉じゃが キャベツと胡瓜のごま酢和え 切干大根サラダ	フランスパン さつまいもポターージュ 鶏肉きのこ煮 ほうれん草ナムル コーンソテー	ごはん 味噌汁 <なめこ・長ねぎ> 鮭ざんざ 胡瓜醤油和え 大根豚肉煮	あんかけうどん さつまいもバター煮 枝豆	オレンジケーキ	ポテトごまだれ	マヨネーズラスク	ごはん落し焼き	トマトスープバゲット	大豆砂糖焼き
17	ブロッコリー	18	スナップエンドウ	19	きゅうり	20	酢昆布	21	大根	22	人参
ごはん 味噌汁 <生揚げ・ふき> かわいい磯辺揚げ アスパラマヨネーズ添え キャベツとウィンナーのソテー	ごはん 味噌汁 <白菜・しめじ> 豆腐五目焼き さつま芋甘煮 うど酢味噌和え	麦ごはん 味噌汁 <長ねぎ・わかめ> チキンカツ 大根と胡瓜の酢の物 ひじき炒め煮	ジャムサンド ポテトスープ たらソース焼き 春雨サラダ ブロッコリーお浸し	ごはん 豆乳味噌汁 <キャベツ・えのき> 松風焼き 小松菜ツナ和え 人参ピーズ甘煮	味噌ラーメン ほうれん草のり和え ミニトマト	五目おにぎり	人参クッキー	フルーツヨーグルト・せんべい	鶏雑炊	焼きそば	マフィン
24	するめ	25	煮ごぼう	26	人参	27	セロリ	28	カリフラワー	29	煮干し
ごはん 味噌汁 <ふのり・豆腐> 八宝菜 じゃがいも味噌煮 ミニトマト	ごはん 味噌汁 <キャベツ・舞茸> 炒め納豆 大根しらすサラダ スナップエンドウとえびの味噌炒め	ごはん 味噌汁 <なめこ・たまねぎ> 肉じゃが キャベツと胡瓜のごま酢和え 切干大根サラダ	フランスパン さつまいもポターージュ 鶏肉きのこ煮 ほうれん草ナムル コーンソテー	ごはん 豆乳味噌汁 <キャベツ・えのき> 松風焼き 小松菜ツナ和え 人参ピーズ甘煮	味噌ラーメン ほうれん草のり和え ミニトマト	オレンジケーキ	ポテトごまだれ	マヨネーズラスク	ごはん落し焼き	デザート・シュークリーム	ミルクスコーン

歯と口の中を大切にしよう!

～6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です～

くおいしく食べるためにむし歯を予防しましょう

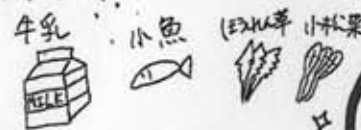
口は食べ物を砕いて、唾液と混ぜて胃に送りこむ
し番目の消化器官です。むし歯になるとおいしものを
食べられず、消化にも影響します。

くむし歯を作らない食べ方

- ◎規則正しい食生活を心がける
- ◎唾液が出るように、適度に石更く
食物繊維の多い、根菜類や
昆布などよく噛んで食べる
- ◎おやつはお菓子などもだらだら
食べずに、時間を決めて食べる。
夜遅くに食べない。
- ◎清涼飲料水など、糖分の多い
飲み物を常用しない。

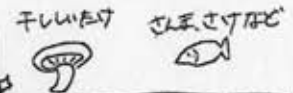
カルシウム

カルシウムは歯や骨を強くします。



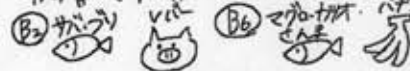
ビタミンD

カルシウムの代謝を助けます。
また日光を浴びることで、自分で
ビタミンDが作られます。



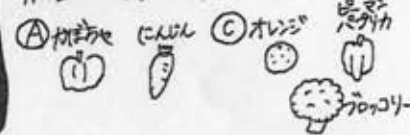
ビタミンB2、ビタミンB6

皮膚や粘膜を守ります。



ビタミンA、ビタミンC

細菌に対する抵抗力を高めます。



※厚生労働省では「80歳まで自分の歯を20本残す」(8020)を
目標にしています。子どものころから気をつけることで、長くおいしく
食べられるようにしていきましょう!!