

6月給食だより

2024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～

- ※ く 内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

						1 煮干し
						かしわうどん
						南瓜グラッセ 枝豆
						マドレーヌ
3 大根	4 セロリ	5 赤ピーマン	6 ブロッコリー	7 ごぼう	8 するめ	
ごはん 味噌汁 (わかめ・麩) 肉じゃが チンゲン菜コーンとえ もやしナムル	ごはん 味噌汁 (生揚げ・ふき) 鮭ざんぎ ほうれん草の油揚げ和え ひじき炒め煮	麦ごはん 豆乳味噌汁 (芋・玉ねぎ) 豚肉香味焼き 人参炒め煮 胡瓜ともやしの生姜和え	フランスパン さつま芋ポタージュ おからハンバーグ アスパラマヨネーズ添え 白菜ツナ和え	ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) さば味噌煮 キャベツわかめサラダ たけのごおかか和え	トマトスープバグタイ ブロッコリーツナ和え コーンソテー	
野菜たっぷりちゃんこ風うどん	ヨーグルト・せんべい	オレンジケーキ	きのこベーコンのリゾット風	人参ジャムサンド	マフィン	
10 スナッPEndウ	11 人参	12 胡瓜	13 黄ピーマン	14 酢昆布	15 煮干し	
ごはん 味噌汁 (人参・水菜) とんかつ 大根のり和え 胡瓜とトマトのサラダ コーンフ레이크クッキー	ごはん 味噌汁 (豆腐・ほうれん草) かれいマヨネーズ焼き さつま芋含め煮 春雨サラダ きな粉ケーキ	麦ごはん 細竹汁 炒め納豆 白菜とチンゲン菜のお浸し アスパラソテー ポテトごまだれ	ジャムサンド クリームスープ 鶏肉コーンフ레이크焼き ブロッコリー生姜和え 人参グラッセ 鮭おにぎり	ごはん 味噌汁 (切干大根・舞茸) ほっけカレー焼き ほうれん草ごまツナ和え さつま芋きんぴら チーズパン	醤油ラーメン 小松菜しめじ炒め ミニトマト パウンドケーキ	
17 大根	18 セロリ	19 赤ピーマン	20 ブロッコリー	21 ごぼう	22 するめ	
ごはん 味噌汁 (わかめ・麩) 肉じゃが チンゲン菜コーンとえ もやしナムル ちゃんこ風うどん	ごはん 味噌汁 (生揚げ・ふき) 鮭ざんぎ ほうれん草の油揚げ和え ひじき炒め煮 ヨーグルト・せんべい	麦ごはん 豆乳味噌汁 (芋・玉ねぎ) 豚肉香味焼き 人参炒め煮 胡瓜ともやしの生姜和え	フランスパン さつま芋ポタージュ おからハンバーグ アスパラマヨネーズ添え 白菜ツナ和え	ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) さば味噌煮 キャベツわかめサラダ たけのごおかか和え	トマトスープバグタイ ブロッコリーツナ和え コーンソテー マフィン	
24 スナッPEndウ	25 人参	26 胡瓜	27 黄ピーマン	28 酢昆布	29 煮干し	
ごはん 味噌汁 (人参・水菜) とんかつ 大根のり和え 胡瓜とトマトのサラダ コーンフ레이크クッキー	ごはん 味噌汁 (豆腐・ほうれん草) かれいマヨネーズ焼き さつま芋含め煮 春雨サラダ きな粉ケーキ	麦ごはん 細竹汁 炒め納豆 白菜とチンゲン菜のお浸し アスパラソテー ポテトごまだれ	ジャムサンド クリームスープ 鶏肉コーンフ레이크焼き ブロッコリー生姜和え 人参グラッセ 鮭おにぎり	枝豆とコーンのごはん すまし汁 (えのき・麩) タンドリーチキン ほうれん草しめじ炒め じゃが芋ホクホクサラダ デコレーションケーキ	醤油ラーメン 小松菜しめじ炒め ミニトマト パウンドケーキ	


丈夫な歯をつくろう

6月4日～10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。むし歯のない歯は健康な体をつくるための基本となります。丈夫な歯をつくるためにも以下のことに気を付けましょう。

- ・カルシウムを多く含む食材(乳・乳製品・小魚など)を摂取しよう
- ・ビタミンDを多く含む食材(きのこ類)を摂取しよう
- ・ビタミンAを多く含む食材(緑黄色野菜)を摂取しよう
- ・食後や就寝前に歯をみがこう
- ・よく噛む習慣をつけよう
- ・好き嫌いをなくし、甘いものやダラダラ食いに注意しよう

日光を浴びることで
ビタミンDが生成されます

歯ごたえのある食材を取り入れ
1回に30回噛むことが理想です



歯や歯ぐきが弱いとおいしい食事もおいしくなく感じられ、食欲もわかなくなり不健康に…。丈夫な歯や歯ぐきをつくるためにも、日頃からよく噛み唾液の分泌を促しましょう。唾液には、むし歯を予防する効果があります。毎日の食事で子どもの様子をみていきましょう。

「噛まない子」の6戒 ～やわながくりょく～

乳幼児期の子どもたちの咀嚼力の低下が著しくなっている近年ですが「やわながくりょく」という食育標語があるをご存知ですか？「噛まない子」の多くに挙げられる右の6つの特徴に似たたりがなれば、改善できることから取り組んでいきたいですね。

- ① やわらかいものが好き
- ② 和食が嫌い
- ③ ながら食べをする
- ④ ガツガツ食べる
- ⑤ 食べ物を流し食べる
- ⑥ 緑黄色野菜が嫌い

厚生労働省では「80まで自分の歯を20本残す(8020)」を目標としています。



☆ 保育園のかんたんレシピ ～コーンフ레이크クッキー～ ☆

- 〈材料 12枚分〉
- 小麦粉 72g
 - 全粒粉 84g
 - バター 53g
 - 砂糖 38g
 - 卵 1個
 - レーズン 36g
 - コーンフ레이크(プレーン) 32g
- 〈作り方〉
- ①レーズンはお湯につけてふやかし、水気を切って粗く刻む。小麦粉と全粒粉は合わせて振るっておく。オーブンは170℃で予熱をしておく。
 - ②ボールに柔らかくしたバターと砂糖を入れて白っぽくなるまで混ぜ、溶き卵と刻んだレーズンを加えて混ぜる。
 - ③②に振った粉を入れて混ぜ合わせたらコーンフ레이크を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
 - ④クッキングシートを敷いた天板に、③をスプーンでふわっと乗せ、オーブンに入れ20分焼く。
- ※お子さんと一緒に作っててください!!