



令和5年

6月

鶴ヶ谷
はぐくみ保育園

給食だより

心地よく過ごしやすかった5月も終わり、これから雨ふりの梅雨の時期になります。カラッと晴れたり翌日にはジメジメの雨になったりと、日々移り変わるお天気に体がついていけず食欲も落ちてしまいがちです。これからやってくる夏の暑さに負けないためにもここでしっかり栄養を摂り、早寝早起きをして乗り越えていきましょう。また、食中毒により一層気を付けていきたい時期でもあります。毎日使う、コップはお水飲み専用となっていますが、水分の付着や口をつけた場所から菌は繁殖してしまいます。日々の洗浄をよろしくお願いたします。

さて、6/4は虫歯予防デー。毎日の歯ブラシはお馴染みの対策ですが、食生活から予防できることもあります。参考にしてみて下さい。



食事から出来る虫歯予防



おいしく食べるためには欠かすことのできない健康な歯。むし歯になってしまえば、歯が痛くておいしく食べることができません。むし歯を防ぐためには歯みがきはもちろん大切ですが、食生活を見直すことでできる虫歯予防もあります。この機会に食生活を見直してみましょう。

①だらだら食べはやめましょう

唾液には一度溶け出してしまったミネラル成分を元に戻す力があります。食後に十分な時間が取れていれば唾液の修復パワーが働きますが、常に口の中に食べ物があるとそのパワーが発揮されません。



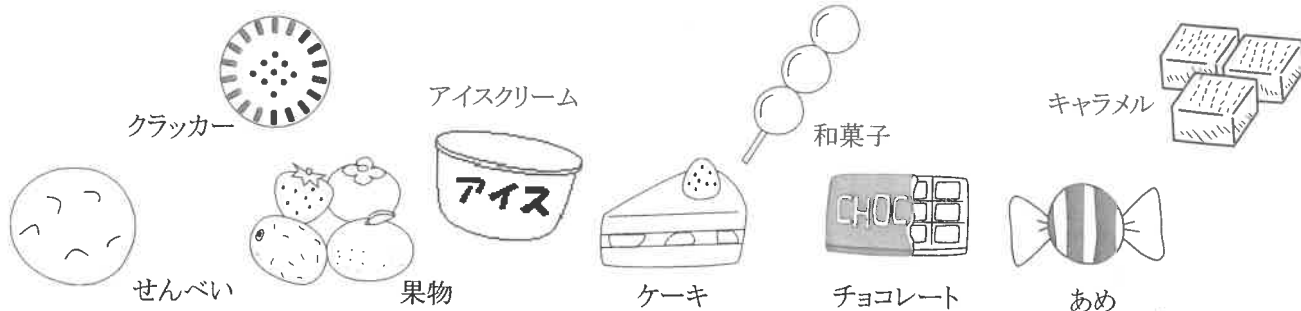
②よく噛みましょう

よく噛むことにより、唾液の分泌が促されます。食事時の唾液は食べかすを流す作用を持っています。咀嚼が促される食材を多く用いるだけでなく、『ゆっくり』、『おいしく』、『楽しく』、『味わいながら』食べることも、よく噛むことにつながります。



③おやつに気をつけましょう

こどもにとっておやつは3度の食事では摂りきれなかった栄養を補うために重要なものです。エネルギー源になるおにぎりや、ビタミン・ミネラル源となる小魚や果物を与えるのが理想的です。毎日は難しいものでたまに市販のものを利用するときもあると思います。そんな時、おやつの種類に注意して選んでいきましょう。



低い

むし歯の危険度

高い



6月のこんだて

令和5年度
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01	木	ジョア(ストロベリー)	☆埼玉☆トマトカレー,わかめとツナの和え物,バナナ	マシュマロバー,牛乳
02	金	コーンフレーク	ご飯,大根とわかめのみそ汁,五目卵焼き,梅ドレッシングサラダ,グレープフルーツ	フライドポテト,牛乳
03	土	ウエハース,牛乳	ひじきマーボー豆腐丼,わかめスープ,青のり粉ふき芋,バナナ	源氏パイ,ハッピーターン,アップル&キャロットジュース
04	日			
05	月	アップル&キャロットジュース	ご飯,田舎汁,お好み焼き風卵焼き,納豆マヨ和え,バナナ	きな粉マカロニ,牛乳
06	火	ビスケット,牛乳	ご飯,もやしとわかめのみそ汁,鮭の照り焼き,筑前煮,グレープフルーツ	バウムクーヘン,星たべよ,牛乳
07	水	ソファール元気ヨーグルト	焼き肉丼,キャベツと春雨の中華スープ,さつま芋のオレンジ煮,バナナ	ひじきおにぎり,牛乳
08	木	クラッカー,牛乳	ご飯,豆腐すまし汁,ごま風味のローストチキン,春雨サラダ,グレープフルーツ	ピザトースト,牛乳
09	金	ウエハース,牛乳	ご飯,コーンスープ,たらのコーンフレーク揚げ,ブロッコリー,オレンジ	焼きそば,牛乳
10	土	ビスコ,牛乳	カレーライス,きゅうり漬け,バナナ	星たべよ,ハッピーターン,アップル&キャロットジュース
11	日			
12	月	星たべよ,牛乳	ご飯,じゃがいものみそ汁,さばの塩焼き,もやしときゅうりのゆかり和え,オレンジ	ごへいもち,牛乳
13	火	クラッカー,牛乳	食パン,あじさいスープ,水玉卵焼き,さつまいもグラッセ,バナナ	かたつむりロールケーキ,牛乳
14	水	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,じゃがいもとしめじのすまし汁,鮭の西京焼き,切干大根の旨煮,メロン	リングドーナッツ,牛乳
15	木	クラッカー,牛乳	トッピングうどん,フルーツポンチ	鮭わかめおにぎり,牛乳
16	金	ビスケット,牛乳	ご飯,オニオンスープ,鶏肉のマーマレード焼き,ブロッコリーサラダ,グレープフルーツ	カレースパゲティ,牛乳
17	土	ビスコ,牛乳	ハヤシライス,たたき胡瓜,バナナ	源氏パイ,星たべよ,ジョア(プレーン)
18	日			
19	月	ビスケット,牛乳	三色丼,大根と油揚げのみそ汁,青のり粉ふき芋,バナナ	ごまマカロニ,チーズ,牛乳
20	火	ウエハース,牛乳	ロールパン,ABCミネストローネスープ,かえるハンバーグ,メロン	納豆巻き,牛乳
21	水	リングジュース	ご飯,中華風コーンスープ,鮭の韓国風照り焼き,パンサンスー,グレープフルーツ	歌舞伎揚げ,バナナ,牛乳
22	木	星たべよ,牛乳	ご飯,じゃが芋と玉ねぎのみそ汁,豆腐のお好み焼き,ナムル,オレンジ	揚げパンきな粉スティック,牛乳
23	金	クラッカー,牛乳	ご飯,豚汁,擬製豆腐,かぼちゃのバター煮,グレープフルーツ	ミートソーススパゲティ,牛乳
24	土	ビスコ,牛乳	焼き肉丼,即席漬け,バナナ	星たべよ,ウエハース,白ブドウ&ほうれん草ジュース
25	日			
26	月	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,トマトスープ,マカロニオムレツ,シーザーサラダ,オレンジ	たいやき,牛乳
27	火	星たべよ,牛乳	ロールパン,コーンクリームシチュー,野菜のさっぱり和え,バナナ	わかめおにぎり,牛乳
28	水	クラッカー,牛乳	ご飯,大根の味噌汁,鯖のカレー竜田揚げ,中華きゅうり,メロン	ココアサンド,牛乳
29	木	ウエハース,牛乳	カレーマーボー丼,わかめとツナの和え物,オレンジ	カステラ,牛乳
30	金	ジョア(ストロベリー)	ご飯,すまし汁,豆腐ミートローフ,コーン入り粉ふき芋,グレープフルーツ	バター醤油スパゲティ,牛乳

※献立は都合により変更になることがあります。

今月の献立について



今月は、埼玉県の北本市でB級グルメとして食べられているトマトカレーを6/1(木)に提供予定です。トマトを加えて赤色に炊き上げたご飯にトマトを入れたカレーをかけるメニューです。保育園ではカレールウにトマトを加え仕上げたいと思います。また、今月は6月にちなみ、あじさいや、かたつむり、かえるをモチーフにしたメニューを提供します。外にでなくとも、給食の中で季節感を感じられたらと思っています。今月もよろしくお願いいたします。

		I補キ - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	給与量	620	24.4	20.8	1.6
	目標量	590	24.4	16.4	1.6
3歳未満児	給与量	540	21.2	17.9	1.3
	目標量	500	20.5	13.8	1.5