



令和6年度

6月

鶴ヶ谷
はぐくみ保育園

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。連休明けからだんだんと園生活に慣れてきたところですが、今一度、規則正しい生活習慣を意識し、体調を崩さないようにしていきましょう。さて、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が多いいたけ、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よく食べて、丈夫な歯になるようにしましょう。今回は、歯にも関係するカルシウムについてまとめました。参考にしてみて下さい。

骨を丈夫にする食事

骨の強さは生涯の健康に大きな影響を与えます。子どもの頃から健康的な生活習慣で骨量のアップを心がけましょう。

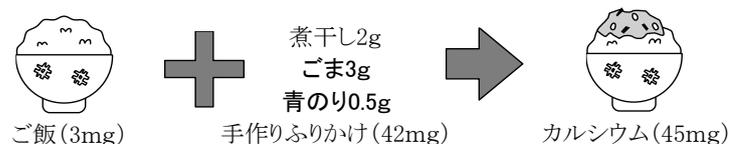
①毎食しっかり食べましょう

骨の成長にはカルシウムだけではなく様々な栄養が必要です。1日3回の食事と健康的なおやつが基本になります。

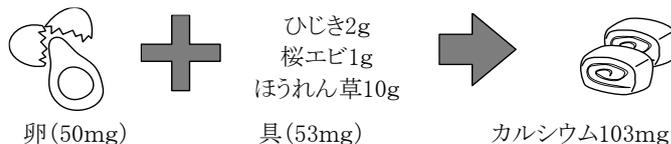


②料理の工夫でカルシウムを効率よく摂取しましょう

●白いご飯に手作りふりかけをかける



●卵焼きに具をプラスする



③カルシウムの吸収を阻害する食品の摂取に注意する

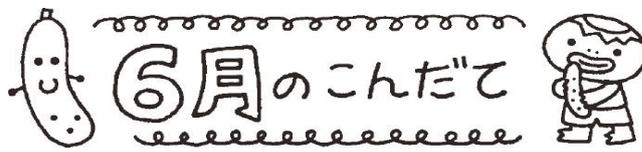
加工食品に含まれるリンの摂り過ぎに気を付けましょう



リンの摂り過ぎはカルシウムの吸収を妨げ、カルシウムの摂り過ぎはリンの吸収を妨げます。リンの摂り過ぎに注意といっても、大切な栄養素の一つです。そのため、リンとカルシウムの摂取量は同量が良いとされています。バランスの良い食事をこころがけましょう。

※肉、魚、豆類にもリンは豊富に含まれていますが、それらのリンは有機リンと呼ばれ吸収率が低くなっています。加工食品に含まれるリンは無機リンと呼ばれ吸収率は90%と高い値を示しています。





令和6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	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
02	日			
03	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
04	火	ソファール元気ヨーグルト	焼き肉丼,キャバツと春雨の中華スープ,オレンジ	ひじきおにぎり,牛乳
05	水	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
06	木	ジョア(ストロベリー)	食パン,豆腐ミートローフ,ひじきとツナのサラダ,オレンジ	夕焼けおにぎり,牛乳
07	金	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	青のりポテト,牛乳
08	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
09	日			
10	月	星たべよ,牛乳	ご飯,じゃが芋のみそ汁,たらのみそ照り焼き,きゅうりとささ身の中華サラダ,オレンジ	ごへいもち,牛乳
11	火	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
12	水	白ブドウ&ほうれん草ジュース	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	カレースバゲティ,牛乳
13	木	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,じゃが芋としめじのすまし汁,鮭の西京焼き,青菜とツナの酢和え,オレンジ	リングドーナッツ,チーズ,牛乳
14	金	ビスケット,牛乳	ご飯,大根のみそ汁,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
15	土	ウエハース,牛乳	ハヤシライス,たたき胡瓜,バナナ	源氏パイ,星たべよ(以上児)ジョア(ブレーン)
16	日			
17	月	りんごジュース	ご飯,コーンスープ,鮭の韓国風照り焼き,バンサンスー,グレープフルーツ	歌舞伎揚げ(以上児)あんぱんまんせんべい(未満児),バナナ,牛乳
18	火	ウエハース,牛乳	ロールパン,ミネストローネ,かえるハンバーグ,メロン	鶏そぼろと青のりのおにぎり,牛乳
19	水	ビスケット,牛乳	☆インドネシア☆ナシゴレン,大根と油揚げのみそ汁,バナナ	ごまマカロニ,牛乳
20	木	星たべよ,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	揚げパンきな粉スティック,牛乳
21	金	アップル&キャロットジュース	ご飯,田舎汁,あじの香り焼き,切干大根の旨煮,バナナ	クロワッサン,牛乳
22	土	ビスコ,牛乳	焼き肉丼,即席漬け,グレープフルーツ	星たべよ,ウエハース,白ブドウ&ほうれん草ジュース
23	日			
24	月	ビスケット牛乳	ご飯,トマトスープ,鮭のごまマヨネーズ焼き,にぎやかおひたし,バナナ	マシュマロバー,牛乳
25	火	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
26	水	クラッカー,牛乳	ご飯,あじさいスープ,水玉卵焼き,青のり粉ふき芋,グレープフルーツ	お誕生日ケーキ,牛乳
27	木	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	金	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,なめこ汁,豆腐のつくね揚げ,ブロッコリーの香り and え,オレンジ	焼きそば,牛乳
29	土	ウエハース,牛乳	ビビンバ,牛乳,青のり粉ふき芋,バナナ	ムーンライト,ハッピーターン,ジョア(ブレーン)
30	日			

今月の献立について

今月は、世界のメニューとしてインドネシアのナシゴレンを提供予定です。目玉焼きのかわりに炒り卵をのせて保育園オリジナルで作りたいと思います。そのほか、6月の梅雨時期を表現する献立として、あじさいスープやかえるハンバーグ、水玉卵焼きを提供予定です。今月もよろしくお願いいたします。

※献立は都合により変更になることがあります。



		I補給 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	総与量	610	24.3	20.2	1.5
	目標量	590	24.4	16.4	1.6
3歳未満児	総与量	534	20.8	16.9	1.3
	目標量	500	20.5	13.8	1.5