

給食だより

令和7年度

6月

鶴ヶ谷
はぐくみ保育園

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ついでに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、早寝早起きで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。毎日の洗浄をよろしくお願いいたします。

さて、6/4はむし歯予防デーです。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。参考に見て下さい。

むし歯を予防しよう

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むし歯予防もあります。この機会に食生活を見直してみましょう。

むし歯はどうやってできる

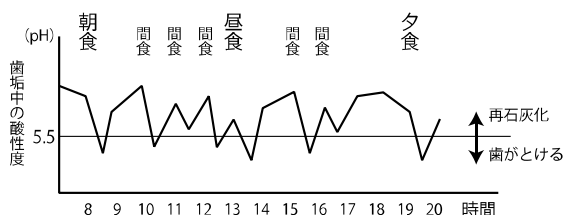
口腔内のむし歯菌が糖を分解して酸を作り出します。この酸は歯の表面からカルシウムなどのミネラル成分を溶かし出します。ミネラル成分、つまり、歯がだんだん溶けて、穴が開き、「むし歯」が発生します。

むし歯を防ぐための食生活のポイント

だらだら食べはやめましょう

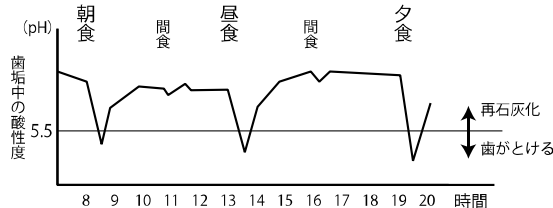
一旦溶け出したミネラル成分は歯の表面の酸が唾液などによって洗い流されると、徐々に唾液中のカルシウムなどによって再び取り込まれて元に戻ります(再石灰化)。食後に十分な時間が取れていれば、唾液の修復力が働きますが、常に口の中に食べ物がある状態では、唾液が修復するミネラルよりも、溶け出すミネラルのほうが多くなってしまいます。

間食回数が多い人



唾液が歯を石灰化する時間がとれないので、むし歯になりやすくなります。

間食回数が少ない人



唾液が歯を石灰化する時間がとれるので、むし歯になりにくくなります。

6月のこんだて

令和7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	日			
02	月	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,田舎汁,お好み焼き風卵焼き,納豆和え,バナナ	焼き芋,牛乳
03	火	ソフル元気ヨーグルト	食パン,豆腐ミートローフ,ひじきと玉ねぎのサラダ,オレンジ	夕焼けごはん,牛乳
04	水	ビスケット,牛乳	ご飯,じゃが芋と玉ねぎのみそ汁,鮭のみそチーズ焼き,かぼちゃの甘煮,バナナ	ジャムサンド,牛乳
05	木	クラッカー,牛乳	焼き肉丼,キャベツと春雨の中華スープ,オレンジ	ひじきご飯,牛乳
06	金	ジョア(ストロベリー)	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	カステラ,牛乳
07	土	ビスコ,牛乳	カレーライス,きゅうり漬け,バナナ	お米のガトーショコラ,せんべい(以上児)牛乳
08	日			
09	月	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,大根のみそ汁,にしき卵焼き,金平ごぼう,メロン	ごまマカロニ,牛乳
10	火	クラッカー,牛乳	ご飯,じゃが芋と玉ねぎのみそ汁,揚げ豆腐,中華きゅうり,バナナ	かぼちゃのドーナツ,牛乳
11	水	白ブドウ&ほうれん草ジュース	ツナトマトスパゲティ,野菜スープ,うまっこりー,グレープフルーツ	おかかチーズおにぎり,牛乳
12	木	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
13	金	ソフル元気ヨーグルト	ご飯,なめこ汁,ほっけの香味焼き,かぼちゃのバター煮,バナナ	焼きそば,牛乳
14	土	ビスケット,牛乳	マーボー豆腐丼,大根と油揚げのべっこう煮,バナナ	いちごクレープ,せんべい(以上児),白ブドウ&ほうれん草ジュース
15	日			
16	月	ビスケット,牛乳	ご飯,豆腐と葱のみそ汁,納豆チーズオムレツ,青菜とツナの酢和え,バナナ	きな粉マカロニ,せんべい(以上児)クラッカー(未満児)牛乳
17	火	ソフル元気ヨーグルト	ご飯,五目味噌汁,あじの竜田揚げ,切り干し大根の旨煮,グレープフルーツ	せんべい,バナナ,牛乳
18	水	アップル&キャロットジュース	カレーライス,もやしツナサラダ,夏みかん	バウムクーヘン,牛乳
19	木	星たべよ,牛乳	ご飯,わかめとじゃが芋のみそ汁,お好み厚揚げ,五色和え,オレンジ	ひじきツナご飯,麦茶
20	金	ビスケット,牛乳	ご飯,豆腐みそ汁,鮭の西京焼き,じゃが芋とひき肉の煮物,バナナ	餃子の皮のミニピザ,牛乳
21	土	ビスコ,牛乳	焼き肉丼,牛乳(以上児),即席漬け,グレープフルーツ	りんごのタルト,ジョア(マスカット)
22	日			
23	月	クラッカー,牛乳	ご飯,豆腐みそ汁,あじの醤油マヨネーズ焼き,チンゲン菜の中華和え,オレンジ	レーズンボウル,牛乳
24	火	星たべよ,牛乳	バターロールパン,コーンクリームシチュー,野菜のさっぱり和え,グレープフルーツ	わかめおにぎり,牛乳
25	水	ソフル元気ヨーグルト	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	きな粉トースト,牛乳
26	木	ビスケット,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	かたつむりロールケーキ,牛乳
27	金	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	カレーマーボー丼,わかめとツナの和え物,オレンジ	青のりポテト,牛乳
28	土	星たべよ,牛乳	ビビンバ,牛乳,青のり粉ふき芋,グレープフルーツ	クッキー,せんべい,ジョア(プレーン)
29	日			
30	月	ソフル元気ヨーグルト	ご飯,じゃがいもとわかめのみそ汁,豆腐のカレーあんかけ,ほうれん草の中華和え,オレンジ	マシュマロバー,牛乳

🌂 今月の献立について 🌂

今月は6月にちなんだメニューを取り入れています。紫キャベツを使用した紫色のあじさいスープ、丸い食材を使用した水玉卵焼きを提供したいと思います。すっきりしない天気が続きますが、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

※献立は都合により変更になることがあります。

		1人分 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	総与量	591	22.9	18.4	1.5
	目標量	585	22.5	16.2	1.6
3歳未満児	総与量	509	19.3	15.1	1.2
	目標量	475	19.5	13.2	1.5