



6月給食だより



平成29年6月1日

ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	木	コーンコロッセ ごまサラダ トマト	牛乳 動物ビスケット	牛乳 きな粉クッキー
2	金	ハヤシチュー コールスローサラダ オレンジ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 小魚 リッツ
3	土	焼きそば キャベツの甘酢味 バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ぼたぼた焼き
5	月	さつま汁 青菜のしらす和え カニしゅうまい パイン缶	牛乳 アンパンマンせんべい	牛乳 わらびもち
6	火	魚の塩焼き 新ごぼうのきんぴら 豆乳汁	牛乳 ビスコ	牛乳 ホームパイ
7	水	香味煮 青菜のおかかあえ 小魚三杯酢	牛乳 マンナ	牛乳 ハムサンド
8	木	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー トマト	牛乳 ルヴィン	牛乳 チーズ入り蒸しパン
9	金	ポークカレーシチュー フレンチサラダ ゆで卵	牛乳 バナナ	牛乳 ハーベスト
10	土	肉みそうどん バナナ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 白い風船
12	月	豚肉の甘辛煮 豆腐のチャンプルー 焼きビーフン	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
13	火	魚の西京焼き 五目あえ すまし汁 オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ぱりんこ
14	水	4.5歳参観日 簡易給食 (パン ジュース ソーセージ バナナ)		
		鶏肉のゆかり焼き ひじきの五目煮 小松菜納豆 豆腐スープ	牛乳 アンパンマンせんべい	牛乳 果物盛り合わせ
15	木	すきやき煮 もずくの酢の物 ウィナー	牛乳 ビスコ	牛乳 きな粉クッキー
16	金	ハヤシチュー コールスローサラダ オレンジ	牛乳 マンナ	牛乳 チーズ ホームパイ
17	土	焼きそば キャベツの甘酢味 バナナ	牛乳 ルヴィン	牛乳 サッポロポテトベジタブル
19	月	さつま汁 青菜のしらす和え カニしゅうまい パイン缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 二色サンド
20	火	魚の塩焼き 新ごぼうのきんぴら 豆乳汁	牛乳 アンパンマンせんべい	牛乳 野菜かりんとう
21	水	香味煮 青菜のおかかあえ 小魚三杯酢	牛乳 シガーフライ	牛乳 ごまクラッカー
22	木	八宝菜 焼きししゃも 粉ふき芋	牛乳 ルヴィン	牛乳 開口笑
23	金	ポークカレーシチュー フレンチサラダ ゆで卵	牛乳 バナナ	牛乳 ハーベスト
24	土	肉みそうどん バナナ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 リッツ
26	月	豚肉の甘辛煮 豆腐のチャンプルー 焼きビーフン	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
27	火	魚の西京焼き 五目あえ すまし汁 オレンジ	牛乳 マンナ	牛乳 ハッピーターン
28	水	鶏肉のゆかり焼き ひじきの五目煮 小松菜納豆 豆腐スープ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 わらびもち
29	木	高野豆腐のオランダ煮 切り干し大根とちりめんのごま酢あえ みそ汁	牛乳 アンパンマンせんべい	牛乳 野菜のキッシュ風
30	金	切り干し大根ごはん 鶏肉の石垣揚げ 野菜とコーンの和え物 もずく入りすまし汁 トマト オレンジ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 瀬戸内レモンケーキ

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合9日(金)までに持ってきてください。

味覚を育み、かむ力をつける

嫌いな物を作らないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、おいしさを知ることで、味覚は育まれます。同時に、かむ力をつけることが重要。よくかむと、だ液がたくさん出て消化吸収を助けるうえ、むし歯や歯列不正、肥満を予防し、知能の発達にもつながります。おやつに食べるバナナやゼリー、プリンを、りんごやせんべい、ナッツなどに替えたり、ごはんには麦や玄米を混ぜたり、おかずに生野菜やきのこ、海藻を取り入れたりして、かみ応えのある食事に。食べる意欲を大切にしながら、ゆっくりと取り組みましょう。



6月4~10日は歯と口の健康週間

食べたらずくに歯を磨く習慣を

虫歯菌が糖類をえさにして酸を発生させて、歯を溶かしていくのが虫歯です。だ液の質と量や、虫歯菌の数、糖類の量と滞留時間、歯の質、歯磨きの回数や方法が関係しています。ブクブクがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯磨きをしたあと、大人がブラシで仕上げあげるとよいでしょう。食後の歯磨きを習慣にいきましょう。

