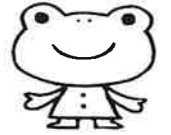


6月こんだてひょう



給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります) 令和5年 6月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	木	牛乳 かし	パン 魚のアーモンド焼き 里芋の煮物 スパゲティサラダ かぼちゃスープ	白身魚 卵 ベーコン シーチキン	テーブルロール 里芋 スパゲティ	人参 きゅうり 玉葱 キャベツ かぼちゃ しいたけ パセリ	そら豆の塩ゆで ミニゼリー	種実類	
2 16	金	牛乳 昆布 かし	わかめごはん 中華風ローストポーク 切干大根のあえもの かき卵スープ	豚肉(ひれ) 卵	米 じゃが芋	玉葱 切干大根 ほうれん草 人参 きゅうり ごぼう にら	オレンジジュース バナナ かし	魚介類 野菜類	
3 17	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 粉ふき芋 キャベツおかかあえ 果物	ベーコン えび	スパゲティ じゃが芋	人参 しめじ えのきたけ 玉葱 キャベツ		豆類 野菜類	
5 19	月	牛乳 かし	パン 魚のコンクリーム焼 ピーナツあえ 5日スキムスープ 19日ズッキーニスープ	鮭 卵 シーチキン	ミニクロワッサン じゃが芋	ほうれん草 人参 コン(クリーム) 玉葱 キャベツ 19日ズッキーニ	りんご かし かえりちりめん	豆類	
6 20	火	100%ジュース かし	ゆかりごはん 肉じゃが もみのりあえ 厚揚げのみそ汁	牛こま切 厚揚げ	米 こんにやく 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 白菜 しめじ 小葱	6日びわ かし 20日すいか かし	野菜類 魚介類	
7 21	水	牛乳 チーズ かし	パン ビーンズスープ 7日花しゅうまい キャベツのサラダ 21日鶏肉のから揚げ アスパラサラダ	ベーコン 7日豚挽肉 鶏挽肉 21日鶏もも肉	ミニ牛乳パン じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 セロリ 7日しょうが グリンピース 21日アスパラガス コン(粒)	メロン かし	豆類	
8	木	牛乳 りんご	親子丼 春雨のあえもの じゃこピーマン 高野豆腐含め煮 なすのみそ汁	鶏ももこま切 高野豆腐 厚揚げ ロースハム 卵	米 里芋 春雨	人参 玉葱 ねぎ きゅうり ピーマン なす 小葱	ゼリー かし	野菜類 種実類	
9 23	金	牛乳 かし	パン 魚のごま焼 マカロニサラダ 麻婆豆腐	白身魚 卵 豆腐 豚挽肉 シーチキン	まるまるダース マカロニ	キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 にら ねぎ パセリ	ヨーグルト バナナ かし	いも類	
10 24	土	牛乳 かし	きつねうどん うすら煮豆 果物 10日アスパラガスソテー 24日じゃが芋ソテー	油揚げ うすら豆 ベーコン	うどん 24日じゃが芋	アスパラガス 人参 玉葱 コーン(粒) キャベツ 小葱		10日いも類 24日野菜類	
12 26	月	牛乳 かし	しろごはん 煮魚 26日ちくわの甘煮 12日こんにやくと厚揚げの煮物 キャベツのごまあえ けんちん汁	白身魚/青魚 豆腐 12日厚揚げ 26日ちくわ	米 里芋 12日こんにやく	キャベツ きゅうり 大根 玉葱 小葱 ごぼう しょうが	りんご かし	野菜類	
13 27	火	ヨーグルト かし	パン わかめとコーンのサラダ 春雨スープ 13日鶏肉トマト煮 28日なすミートソース焼き	13日鶏むね肉 27日合挽肉 チーズ	ミニ牛乳パン じゃが芋 春雨	わかめ レタス 人参 きゅうり コーン(粒) キャベツ しいたけ 27日な す	メロン 昆布 かし	野菜類	
14 28	水	牛乳 かし	ゆかりごはん 大豆五目煮 ミートボール甘煮 いんげんのごまみそあえ すまし汁	水煮大豆 ミートボール 豆腐 いんげん豆	米 こんにやく	ごぼう キャベツ 人参 わかめ みつ 昆布	14日りんご かし 28日すいか かし	いも類 野菜類	
15	木	牛乳 かし	カレーパーティー(食育の日) お楽しみ献立				びわ スルメ かし		
22	木	牛乳 りんご	枝豆ごはん 海の幸卵焼き みそ汁 高野豆腐の含め煮 おくら納豆あえ	かに風味かまぼこ 高野豆腐 卵 豆腐 納豆 ロースハム	米 じゃが芋	ひじき 人参 わかめ きゅうり 大根 おくら 小葱	ゼリー かし	種実類	
29	木	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ		
30	金	牛乳 かし	しろごはん 鶏肉のマーメレード焼 和風サラダ(たこ入) みそ汁	鶏もも肉 水煮大豆 豆腐 たこ	米 じゃが芋	ごぼう きゅうり ひじき 人参 玉葱 なす 大根 小葱	たこいりおやつ	野菜類	

15(木)子どもたちが畑で収穫した“玉葱”でカレーを作ります 30(金)“たこ”がやってきます

体調管理をしっかりと

雨の多い季節になりました。これから夏に向けて、気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。体力が落ちると、食中毒にもかかりやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石鹸を使い、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

よく噛んで食べよう

よく噛むことは、健康な体づくりにとても大切です。一口15~30回噛むことを目標に、落ち着いてゆっくり食事をしましょう。

《噛むことの効果》

食べ物を消化・吸収しやすくする

よく噛むことで食べ物が小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので消化・吸収を助けます。

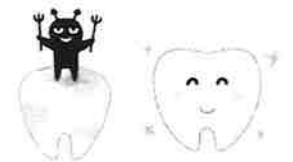
体の発達・機能が向上する

口まわりの筋肉が発達し、口がしっかり開くので、言葉の発音をはっきりします。顔や頭まわりの血流がよくなり、脳も活性化します。

病気の予防につながる

よく噛むと脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎ、肥満防止になります。唾液がたくさん出て口の中をきれいにするので、虫歯予防になります。

6月4日~10日は『歯と口の健康週間』です。6(む)月4(し)日を虫歯予防デーとしていたのが始まりです。



旬の食材 オクラ

オクラの特徴は「粘りけ」です。主な成分は、ペクチンとムチンになります。ペクチンは水溶性食物繊維で血糖値を下げたり便を軟らかくしたりする働きがあります。ムチンは炭水化物とたんぱく質の複合体で、胃の粘膜を保護し、たんぱく質の吸収を促進して整腸作用をするなどの働きがあります。夏の冷たい飲み物を取りすぎて胃の働きが低下した時に消化活動を助けるため、夏バテの予防が期待できます。おひたしや和え物など美味しいです。給食献立にもオクラを入れています。

是非、旬の食材オクラをご家庭でも食べてみてくださいね。

