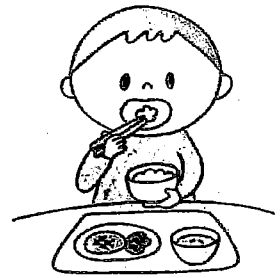


6月 献立表

日	曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	月		ハヤシライス、チンゲン菜の和え物、果実	アップルサンド、ミルク	牛乳・人参スティック	ご飯
2	火		魚のタルタルソースかけ、酢の物、根菜汁、トマト	アメリカンドッグ、牛乳	豆乳 パン	ご飯
3	水		鶏肉とさつま芋の揚げ煮、春雨サラダ、みそ汁、果実	焼きおにぎり、お茶	牛乳 ふかし芋	ご飯
4	木	お点前	ホイコーロー、もやしの胡麻和え、卵スープ、トマト	芋かりんとう、お茶	牛乳・コーンフレーク	ご飯
5	金		魚の人参みそ焼き、酢の物、清し汁、果実	たこ焼き風、牛乳	豆乳・ウエハース	ご飯
6	土		牛丼、三色なます、果実	お麩のラスク、牛乳	牛乳・ビスケット	ご飯
7	日					
8	月		えびのよせ揚げ、ゆかり和え、清し汁、トマト	あじさいゼリー	牛乳・チーズ	ご飯
9	火		鶏肉のマーメレード焼き、ポテトサラダ、オニオンスープ、果実	ピザ風トースト、ミルク	牛乳・果実	ご飯
10	水	英語	魚のチーズ風味フライ、焼きなす入り和え物、コーンスープ、トマト	牛乳もち、お茶	牛乳・ちりめん	ご飯
11	木	お点前	筑前煮、小松菜とパプリカの和え物、みそ汁、果実	ココア蒸しパン、ミルク	牛乳・リッツ	ご飯
12	金		高野豆腐の卵とじ、春雨の酢のもの、みそ汁	梅が枝餅、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
13	土		スパゲティーナポリタン、キャベツサラダ、果実	じゃこトースト、牛乳	牛乳・クラッカー	スパゲティ
14	日					
15	月		野菜たっぷりキッシュ、コールスローサラダ、わかめスープ、果実	ぜんざい、お茶	牛乳・ちりめん	ご飯
16	火		魚のムニエル、ほうれん草の磯和え、トマト、みそ汁、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・ポーロ	ご飯
17	水	わくわくランチ	洋風ちらし、かえるローフ、ポテトサラダ、きのこ汁、果実	チョコクッキー、ミルク	チーズキャッチ、クラッカー	ご飯
18	木	お点前	飛竜頭、かみかみサラダ、けんちん汁	ヨーグルトムース	豆乳 ふかし芋	ご飯
19	金		ポークビーンズ、ごまドレサラダ、コンソメスープ、果実	ポテト餅、ミルク	牛乳・人参スティック	ご飯
20	土		冷し中華、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳・お菓子	牛乳・クッキー	中華麺
21	日					
22	月		ビーフカレー、マカロニサラダ、果実	オレンジゼリー、クラッカー	牛乳・人参スティック	ご飯
23	火	太陽スポーツ	手作りがんも、キャベツの昆布和え、みそ汁、トマト	ポンデケージョ、牛乳	豆乳・果物	ご飯
24	水	英語	鶏の香味焼き、カラフルサラダ、豆乳スープ、果実	コーンフレーククッキー、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
25	木	お点前	ツナと切干大根の炒め物、海藻サラダ、かき玉汁、果実	おからと人参のケーキ、牛乳	牛乳・ビスコ	ご飯
26	金		魚のもみじ焼き、甘酢野菜、みそ汁、果実	カルシウムおにぎり、お茶	牛乳・人参スティック	ご飯
27	土		中華丼、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・お菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
28	日					
29	月		タコライス、かぼちゃサラダ、果実	チーズちくわのまん丸ドーナツ、牛乳	豆乳・コーンフレーク	ご飯
30	火		コロッケ、春雨サラダ、きのこ汁、トマト	ホットケーキ、ミルク	牛乳・サブレ	ご飯

6月 食育だより



良く噛む習慣をつけましょう！

「かむ」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。しっかりかむということは、身体の発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけさせることが大切です。しかし、ただかむ回数を増やすことを押し付けるだけでは、身に付きません。楽しく、美味しく食べものを味わうことで、良くかむ習慣を身につけることができます。

良く噛むと、すごい効果があるよ！

①歯の病気予防

良く噛まないで、あごの筋肉や発達に影響を与え、歯並びが悪くなったりします。良く噛むことによって分泌される唾液には、歯を固く丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるタンパク質であるスタテリンも含まれています。

②脳の活性化

良く噛むことで、脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環がよくなるので、脳の機能が活性化するそうです。

③肥満予防

噛むという刺激は、脳内の満腹中枢に影響を与え、食事を食べる速さや量を調節します。食べ始めてから30分程度たつと、脳の満腹中枢が作用して食欲を抑えるので、ゆっくり時間をかけて、良く噛んで食べることは食べ過ぎを防ぐ効果があります。

④消化を助ける

良く噛むと唾液の分泌が促進されるので、消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。しっかり食べ物を噛まないで、消化が不十分になり、胃に負担をかけてしまいます。

⑤味覚の発達

薄味でもおいしく、食品の持ち味がよくわかります。

