

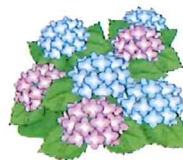
ちゃいるどべーす / IDEKITA 6月 予定献立表

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
牛乳 カルシウムラスク	ふりかけおにぎり	ヨーグルトと コーンフレーク	豆乳 じゃこピザ	牛乳 ふかし芋	せんべい
中華丼 ブロッコリーの おかか和え 豆腐のお汁 果実	ご飯 飛竜頭 野菜と海苔のサラダ トマト 玉ねぎのお汁	ご飯 ポークビーンズ スパゲティサラダ 豆腐と油揚げのお汁 果実	ご飯 魚のかば焼き もやしの和え物 トマト かぼちゃのみそ汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜の酢の物 中華風スープ 果実	親子うどん 竹輪の甘煮 果実
ヨーグルトムース	牛乳 ココアブラウニー	豆乳 さつま芋ドーナツ	お好み焼き	フレンチトースト	ヨーグルト
8	9	10	11	12	13
こふき芋(青のり)	牛乳 果実	牛乳 クラッカー	クリームスープ ミニパン	豆乳 カリカリトースト	クラッカー
ご飯 ひじき入りかき揚げ ゆかり和え 厚揚げのみそ汁 果実	ご飯 高野豆腐の卵とし 春雨の酢の物 トマト チンゲン菜のスープ	ご飯 魚の人参みそ焼き 海藻サラダ けんちん汁 果実	ご飯 唐揚げ ちりめんの酢の物 きのこ汁 果実	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ 卵スープ 果実	親子丼 えのきのお汁 果実
ちりめんのおにぎり	黒糖ミルクプリン	牛乳 ピザ風トースト	牛乳餅	芋ぜんざい	せんべい
15	16	17	18(わくわく)	19	20
チーズサンド	ちりめん焼き	牛乳 きな粉マカロニ	ヨーグルト	豆乳 パン	ボーロ
ご飯 肉じゃが キャベツの胡麻和え トマト えのきのみそ汁	ご飯 ひじき炒め ポテトサラダ トマト 豆腐のお汁	ご飯 魚の照り焼き 焼きナス入り和え物 ソーメン汁 果実	鮭ご飯 カエルローフ 茹でブロッコリー トマト オニオンスープ 果実	チキンカレー ツナ入りナムル 果実	ナスのナポリタン 野菜スープ 果実
牛乳 ミロケーキ	牛乳 ボンデケージョ	梅が枝餅	わくわくおやつ	フライドポテト	せんべい
22	23	24	25	26	27
牛乳 果実	チーズポテト	きな粉芋	牛乳 クラッカー	おにぎり	クッキー
ご飯 鶏肉のみぞれ煮 ほうれん草の和え物 トマト じゃが芋のみそ汁	ご飯 魚のムニエル 茹でブロッコリー トマト わかめのスープ	ご飯 鶏肉の竜田揚げ ピーマン入りサラダ 豆腐のお汁 果実	ご飯 魚尾の香味焼き 野菜の昆布和え トマト 大根のみそ汁	ご飯 鶏肉の南蛮 カラフルサラダ 根菜汁	コーン入りラーメン おにぎり 果実
スコーン	牛乳 あんぱん	牛乳 おからと人参のケーキ	フルーツヨーグルト	牛乳 カリカリチーズ	プリン
29	30				
牛乳 果実	豆腐のみそ汁 ミニおにぎり				
ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 スイートポテトサラダ トマト 玉ねぎのお汁	冷やしうどん 竹輪の磯辺揚げ 果実				
豆乳 ココア揚げパン	手作りメロンパン				

6月



食育だより



*おいしく食べるためのむし歯予防(6月4日はむし歯予防デー)

- ・口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番の消化器官です。むし歯になるとおいしい物も食べられず、消化にも影響したり食事にも大きく関係するので歯を大事にしましょう。

*むし歯を作らない食べ方

- ・おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決める。
- ・適度に硬く食物繊維の多い根菜類などをよく噛んで食べる。
- ・規則正しい食生活をする。
- ・清涼飲料など、糖分の多い飲み物を控え水、麦茶等に置き換えましょう



おやつ選び方

- ・おやつは、お菓子やジュースだけではありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。子どもと一緒にラップで作るおにぎりやパンにジャムをぬるだけのサンドイッチなどがおすすめです。
- ・せんべい+果物+牛乳や
- ・ビスケット+ヨーグルトと言うように
- ・市販のお菓子にプラスして他の食品を組み合わせると良いですよ。

幼児期の咀嚼機能

「噛む力を育てるポイント！」

- ☆一口量を守る: 一度に口に入れ過ぎずと噛みにくくなります。適量を口に運ぶ習慣をつけましょう。
- ☆姿勢を正す: 足の裏を床につけて座ることで、集中して力も入れやすくなり、咀嚼しやすくなります。
- ☆口を閉じて噛む: 口をあけたままだと噛む力が入りません。口を閉じて噛むことを意識させましょう。

「噛むことのメリット！」

- ☆消化吸収の促進: 唾液がたくさん分泌され、消化を助けます。
- ☆顎と歯並びの発達: よく噛むことで顎の骨が成長し、永久歯の生えるスペースを作ります。
- ☆脳の活性化: 脳への血液が増え、集中力や記憶の向上につながります。

ひよこ組さんの食事風景

4月から入園したおともだちも、上手にお座りをして給食を食べていますよ。

手づかみ食でも
上手になりました。



☆カルシウムラスク(2人分)

- ・食パン…1枚
- ・マーガリン…少し
- ・粉チーズ…少し
- ・青のい…少し

細長く切ると持ちやすく
食べやすいですよ。

- ① 食パンにマーガリンをぬる。
- ② ①の上に粉チーズと青のいをふりかけ、3分～5分焼けば完成です。

*アレンジレシピ

- ☆きな粉を少しふりかけてきな粉トーストに…
- ☆グラニュー糖をふりかけてシュガートーストに…

